Robert Tisserand

ARTA AROMATERAPIEI

CHRISTIANA

Miresmele tale sunt balsam mirositor,
mir vărsat este numele tău;
Cântarea Cântărilor 1, 2

Coperta : **Iulian Capsali**

Culegere computerizată : Romeo Chivu
Lector : M.hia Clementina Nechifor
Redactor : Sora Eugenia Vlad
Consilier editorial : Gabriela Moldoveanu

Toate drepturile asupra ediției de față aparțin
Asociației filantropice medicale creștine
CHRISTIANA

ISBN 973-973-6-7

ROBERT TISSERAND

ARTA AROMATERAPIEI

Traducere din engleză de
biol. Nicoleta Macovei și dr. Mihail Mihălcioiu

ASOCIAȚIA FILANTROPICĂ MEDICALĂ CREȘTINĂ
CHRISTIANA
București, 1998

Robert Tisserand

THE ART OF AROMATHERAPY

First published in Great Britain
by C.W. Daniel Company Ltd.,
1 Church Path, Saffron Walden, Essex CB 10 1 JP, England
© ROBERT TISSERAND 1977
SBN 85207 140 X

2nd Impression February 1979
Re-issued as a paperback May 1983
Revised and up-dated 1985
Reprinted January 1987
Reprinted November 1987
Reprinted August 1987
Reprinted April 1989
Reprinted October 1989
Reprinted May 1990
Reprinted June 1991
Revised and up-dated January 1992
Reprinted October 1992
Reprinted June 1993

CUVÂNT ÎNAINTE

„Tatăl meu a dat jos de pe sobă câteva sticle și a amestecat niște lichide într-un vas. După aceea, împăturind o bucățică de flanelă, a făcut o compresă, a scufundat-o în lichid și a pus-o pe partea suferindă a omului. După o jumătate de oră durerile dispăruseră și fața acestuia nu mai era, cum fusese, de nerecunoscut. Prinzându-mă de masă din cauza emoției, nu-mi puteam lua ochii de la el: era un miracol.

- Tată, *tu* ai făcut asta!

- *Cel* ce face plantele să crească a făcut-o, dragul meu."

Maurice Mességué, *Oameni și plante*

Au fost timpuri când între știință și artă, între cunoaștere și pricepere nu se făcea nici o diferență. Un om putea fi bărbier, dentist, chirurg și botanist, toate în aceeași persoană; sau putea să fie un mare pictor, filozof și matematician. Vechiul farmacist era echivalentul unei combinații de botanist și farmacist modern. După secolele al XVI-lea și al XVII-lea, treptat, a devenit din ce în ce mai puțin botanist și din ce în ce mai mult farmacist.

De când am despărțit cunoașterea în artă și știință, știința a devenit mai puternică, mai importantă. La prima vedere pare practic, și chiar este, să ai telefoane, computere, televizoare și altele de felul acesta. Dar noi, ca un copil cu o nouă jucărie, ne folosim greșit priceperea; nu știm să ținem în frâu sau să controlăm asemenea lucruri, sau să le punem la treabă în sensul pentru care au fost create. În schimb, devin instrumente de răspândire a suferinței – război, marasm politic, dezastru economic.

Însuși cuvântul „cunoaștere" și-a restrâns semnificația însemnând acum ceva ce știi - un fapt sau o colecție de fapte. Nu presupune nici o abilitate practică. Am ajuns la punctul în care

banii, puterea și informația științifică, în loc să fie mijloace ajutătoare pentru o viață mai confortabilă, mai pașnică, mai fericită au devenit scopuri în sine. Mințile noastre parcă s-au despărțit de noi și, pe măsură ce am devenit mai obsesivi, am devenit treptat, dar sigur, și din ce în ce mai nevropați. Cu cât doctorii își înmulțesc cunoștințele despre boli, cu atât bolile devin mai tenace și mai răspândite. Cu cât se sintetizează și se comercializează mai multe medicamente noi, cu atât răul făcut de acestea e mai mare.

În anii din urmă a existat, sau a început, o mișcare împotriva acestui curent. Arte ca astrologia, acupunctura și agricultura organică au fost beneficiarele unui fantastic val de interes. Cuvântul „natural" a devenit inima unei imense afaceri publicitare iar „hrană naturală" (ce fel de altă hrană ar putea fi?) a cunoscut o adevărată explozie.

Am mers prea mult într-o direcție și abia începem să redresăm balanța. E un proces natural și la fel de inevitabil ca mișcările unui pendul. Se pare, totuși, că singura modalitate de oprire a pendulului care se mișcă prin lume ca o spadă uriașă tăind înainte și înapoi este, pentru fiecare dintre noi, aflarea și rămânerea în punctul de echilibru.

Astfel, cu toate că această carte are în vedere partea estetică a aromaterapiei, eu însumi fiind înclinat spre modul intuitiv de înțelegere, n-am neglijat aspectele ei științifice. În ultimii ani s-a făcut o considerabilă cercetare asupra proprietăților medicinale ale esențelor și a renăscut interesul față de posibilitățile farmaceutice ale „produselor botanice" în general. Știința medicală s-a dezvoltat mult timp având la bază ideea că *toate* preparatele farmaceutice pot fi fabricate sintetic și fără folosirea plantelor sau a extractelor din plante. Odată cu tendința „înapoi la natură", observăm însă că farmaciștii caută medicamente noi atât în eprubete, cât și în păduri și pe câmpuri.

Botaniștii din secolele trecute aveau o adâncă dragoste pentru natură și respect pentru plante și, într-un fel, se pare că le în-

țelegeau mai bine decât noi, cei de astăzi. Ei știau unde să găsească plantele necesare din flora spontană. Știau în ce anotimp și la care ceas al zilei să le culeagă; ce planete le influențau și cum le afecta acest fapt proprietățile. Practic ei nu știau nimic despre constituenții chimici ai ierburilor sau din ce cauză aveau acestea anumite proprietăți. Știau puțin despre boală, dar știau care ierburi erau bune pentru anumite afecțiuni. Această cunoaștere nu se baza pe nici o altă știință decât cea a încercării și eșecului, adăugată la experiența predecesorilor și, poate mai semnificativ, pe propria lor intuiție.

Intuiția sau inspirația a fost cea care i-a îndrumat cu succes în combinarea astrologiei cu medicina botanistă și care a dus la formarea doctrinei trăsăturilor caracteristice. Deoarece cunoștințele lor decurgeau aproape în întregime din experiență, era (și încă este) o cunoaștere mai practică decât cea a experimentului și încercării științifice. Atât de frecvent se întâmplă ca un medicament să fie comercializat doar pentru a fi retras peste câțiva ani, deoarece s-a descoperit că era nesigur; același lucru este valabil și pentru aditivii alimentari. Proba ultimă este încă cea a timpului și medicamentele naturale, ca și hrana naturală, sunt singurele sigure.

Când am început să fac cercetări pentru această carte, am decis să consult cât mai multe și cât mai variate surse - de la cărți de parfumerie la farmacopei, din SUA în China, de la cele mai vechi manuscrise până la ultimele descoperiri științifice. Ar fi fost, după cum mi-am dat curând seama, o sarcină pentru o viață întreagă, dar sper că am luat în considerație destul de mult din fiecare tip de literatură. Sunt foarte îndatorat doctorului Valnet (a cărui carte *Aromaterapia* m-a introdus pentru prima dată în subiect), ca și lucrărilor profesorului Rovesti și multor altor cărți și articole consultate.

Aromaterapia este un subiect care, cel puțin în Anglia, a fost până acum cufundat în magie și mister. Poate că aceasta îi dă o oarecare atracție, dar a creat și multă confuzie și neînțelegere

lăsându-i pe cei mai mulți oameni într-o stare de relativă ignoranță. Sper că această carte va aduce puțină lumină asupra subiectului.

Ce este, așadar, aromaterapia? Nimic mai mult decât o ramură a fitoterapiei? E adevărat în măsura în care este o încercare de a vindeca prin medicamente de origine vegetală, dar aici se sfârșește comparația. De fapt, la Institutul Național al Fitoterapeuților (una dintre cele mai bune școli de fitoterapie din lume) nu se predă știința folosirii uleiurilor esențiale, iar cei mai mulți fitoterapeuți nu folosesc esențele. Apoi, folosind planta întreagă sau extractul ei, fitoterapia se bazează pe principiul organic, categorie în care uleiurile esențiale se încadrează cu greu.

Esențele sunt ca sângele unei persoane. Ele nu sunt planta întreagă, dar sunt în întregime substanțe organice în ele însele. Ca și sângele, ele vor muri (își vor pierde forța vitală) dacă nu sunt păstrate cum trebuie. Ca și sângele, ele încorporează caracteristicile corpului (plantei) din care provin. Ele sunt ca personalitatea sau ca spiritul plantei. Esența este cea mai eterică și subtilă parte a plantei și acțiunea ei terapeutică se produce la un nivel mai înalt, mai subtil decât al plantei întregi, organice, având în general un efect mai pronunțat asupra minții și emoțiilor decât fitoterapia. Proprietățile ierburilor și ale esențelor lor pot fi mult asemănătoare, dar acțiunea terapeutică în sine este diferită.

Aromaterapia este neobișnuită prin faptul că remediile ei pot fi aplicate atât extern cât și intern, când se tratează boli interne. Iată ce spune René-Maurice Gattefosé, pionierul aromaterapiei moderne: „Produsele sunt aplicate extern, dar puterea lor penetrantă e îndeajuns de mare ca să acționeze asupra organelor subiacente suprafețelor pe care se fac aplicațiile topice". Creierul, sistemul nervos și organele senzoriale sunt toate derivate din ectodermul embrionului, ca și pielea. Originea lor comună arată că ele mențin contacte foarte strânse de-a lungul vieții și e firesc să vedem că produse aplicate pe o suprafață a pielii afectează or-

ganele subiacente, chiar dacă nu s-ar produce nici o penetrație. Această asociație e reflectată în legea lui Hilton, care spune că nervul care inervează o articulație inervează și mușchii ce pun în mișcare articulația, ca și pielea de deasupra articulației.

Cartea de față e o carte personală. De foarte puține ori am ezitat să-mi exprim părerea proprie, cu toate că, firesc, nu mă aștept ca toată lumea să fie de acord cu tot ce spun. Deși prezentarea proprietăților esențelor se bazează în mare măsură pe cercetări științifice, nu toate pot fi considerate ca dovedite. E o carte care nu se dorește a fi de specialitate medicală. Oricine e grav bolnav trebuie să consulte un practician medical calificat. Chiar dacă am o mare încredere în vindecarea cu mijloace naturale, cunosc cazuri în care oamenii și-au făcut rău, lorușsi sau altora, din cauza cunoștințelor insuficiente.

Aromaterapia nu poate fi despărțită de anumite lucruri: principiile de bază ale terapiei naturale, masaj, dietă și întreaga noastră atitudine față de viață. Din această cauză am dedicat multe pagini unor asemenea subiecte. Limitele unui subiect sunt, simplu, acolo unde le fixezi și e dificil să vorbești despre ceva, fără să atingi subiecte înrudite.

Formele sunt legate de culoare, de mirosuri, de gusturi, de dispoziție, de elemente, organe, plante, boli; toate se corelează. Desigur, analogiile nu sunt niciodată perfecte, dar ne dau posibilitatea să vedem ordinea universului, corelația între lucruri care nu par a fi legate. Lucrurile despre care vorbim aici sunt în realitate calități sau vibrații. Cum știți că două lucruri au aceeași calitate sau vibrație? Numai prin simțire, prin folosirea acelui al șaselea simț pe care îl numim intuiție. Cu cât ne dezvoltăm intuiția, cu atât vom fi mai capabili să vedem ordinea și perfecțiunea universului și viețile noastre vor deveni mai profunde și mai bogate.

INTRODUCERE LA EDIȚIA REVIZUITĂ

Am început munca la această carte în 1975, exact acum zece ani. Acești zece ani au fost martorii unei impresionante evoluții a cunoștințelor despre aromaterapie și ai creșterii fără precedent a popularității acesteia. Acum e acceptată ca o formă de medicină "alternativă". În această perioadă, cu fiecare articol de revistă sau de ziar despre aromaterapie, cu fiecare interviu la radio sau la televiziune și cu apariția de noi cărți despre același subiect, *arta aromaterapiei* s-a dezvoltat tot mai mult.

Și, într-un alt sens, s-a dezvoltat și cartea, devenind internațională. Prima traducere care a apărut a fost cea germană, urmată îndeaproape de edițiile în italiană, spaniolă, olandeză și, mai recent, japoneză. O ediție separată s-a publicat și în SUA. Numai ediția engleză singură s-a vândut în mai mult de 20.000 de exemplare.

Deși nu e nici o îndoială că această carte a jucat un rol semnificativ pentru apariția și dezvoltarea aromaterapiei în ultimii ani, acest eveniment publicistic e doar o parte a unui curent mai larg, preocupat de ameliorarea stării omului, de o hrană sănătoasă și terapii naturale.

Foarte mulți oameni se întorc acum spre formele „alternative" de tratament și un posibil pericol este acela că, aproape orbiți de lumina nou-găsitei lor credințe în tot ce este natural, mulți dintre ei se așteaptă la un miracol vindecător: nu un miracol curativ rezultând din rețeta doctorului, ci din acul de acupunctură sau din uleiul esențial. Terapiile naturiste, în întregul lor, nu sunt și nu vor putea fi niciodată bazate pe „gloanțe magice", pe medicamente naturale minune. Un corp care a fost distrus timp de

mulți ani de alcool sau tutun, de hrană proastă sau anxietate, de prea multă muncă sau neglijență, nu va putea să răspundă peste noapte la un remediu natural, oricât de bun ar fi el. Adevărata vindecare ia timp și necesită și din partea pacientului înțelegere și cooperare.

Aș vrea să fiu foarte clar în două chestiuni:

În primul rând, uleiurile esențiale sunt deja folosite ca leacuri de casă de mii de oameni și nu văd nici un rău în asta, *cu condiția ca uleiurile să fie folosite cu grijă și în mod corect.* Eu cred că toți ar trebui să ne informăm cu privire la propria noastră sănătate și, în acest scop, țin un seminar cu durata de o zi pentru persoane obișnuite. Uleiurile esențiale pot fi plăcute pentru împrospătarea aerului camerei, la baie sau la masaj și pot fi extrem de folositoare ca leacuri de casă pentru multe dintre afecțiunile minore.

În al doilea rând, trebuie să fim conștienți că autotratarea își are locul său, dar și limitele sale. Tratați-vă singuri pentru afecțiuni simple, comune, dar pentru orice problemă de lungă durată sau foarte gravă cereți sfatul profesionistului. Această carte nu e scrisă cu intenția de a fi un ghid pentru autotratarea unor afecțiuni ca dizenteria, cancerul sau tuberculoza. Dacă bănuiți că aveți o asemene boală, consultați medicul curant.

Aromaterapia e practicată în moduri diferite de diferite grupuri de oameni, incluzând doctori (în Franța sunt, practic, sute de medici curanți care au învățat aromaterapia), psihoterapeuți, cosmeticieni, masori, aromaterapeuți și oameni obișnuiți. Încercând să scriu o carte care să vi se adreseze dumneavoastră, tuturor, risc fie să plictisesc terapeutul mai calificat, fie să pierd persoana neinițiată într-o masă de jargon tehnic. În mod inevitabil, unele părți ale cărții vor fi mai ușor de citit sau mai interesante pentru unii decât pentru alții.

Aromaterapia are foarte multe posibilități; nu numai că putem folosi uleiurile într-o varietate de moduri: oral, în masaj, inhalații, băi și așa mai departe, dar uleiurile, ele însele, acționează

la trei nivele distincte. Aromele, în sensul literal al cuvântului „aromaterapie", joacă un rol important. Îl puteți numi psihosomatic deoarece aromele ne fac să *ne simțim* mai bine și acest *a ne simți mai bine* poate avea o influență terapeutică enormă asupra simptomelor fizice. Foarte multe boli fizice sunt, de fapt, într-un anumit grad, corelate cu stresul.

Aromaterapia nu e numai psihosomatică. Uleiurile, toate, lucrează asupra corpului fizic într-o varietate de feluri și se numără printre cei mai puternici agenți antibacterieni cunoscuți omului. Cu siguranță, ele reprezintă o alternativă interesantă și viabilă la medicamentele antibiotice.

Uleiurile esențiale pot fi, de asemenea, folosite pentru a pune în „echilibru" fluxurile subtile de energie din corp într-un mod similar acupuncturii. Acesta este un subiect pe care l-am cercetat în ultimii ani și formează o parte semnificativă a cursurilor de aromaterapie pe care le predau acum.

In această ediție nouă, revizuită, uleiul esențial de Pennyroyal a fost exclus din motive de siguranță, capitolul cu rețete a fost îmbunătățit și făcut mai ușor de citit și au fost efectuate multe schimbări și adăugări.

Am urmărit cum se dezvoltă această carte așa cum cineva urmărește creșterea unui copil - cu răbdare amestecată cu frustrare dar, mai mult decât orice altceva, cu un simțământ de mândrie și uimire. Speranța mea este că vă va ajuta să vă lărgiți puțin mai mult propriul orizont.

Robert Tisserand

Ianuarie 1985

Capitolul 1

DESPRE ULEIURILE ESENȚIALE

„Dumnezeu, în infinita Sa bunătate și mărinimie, i-a dat omului, prin existența plantelor, toată hrana, îmbrăcămintea și leacurile necesare."

Gerarde, *Ierbar* (1636)

Uleiurile aromatice sunt folosite prin trei categorii de produse de consum: hrană, cosmetice și medicamente. În mâncăruri, sunt folosite ca arome naturale cum ar fi: uleiul de lămâie, de portocale, de tei în gemuri. În cosmetică, sunt încorporate în parfumuri și, mai rar, folosite ca ingrediente naturale active; sunt, de asemenea, mult utilizate ca arome în pastele de dinți. În medicină sunt folosite nu numai ca agenți aromatici, dar și ca ingrediente terapeutice ca atare. Utilizarea uleiului de cuișoare pentru durerile de dinți, a uleiului de mentă pentru indigestie și a eucaliptului pentru inhalații este binecunoscută. Esențele sunt, de asemenea, folosite într-un număr de produse medicinale brevetate, incluzând creme și unguente antiseptice, inhalații (ca balsamul călugărului), tonice pentru păr (romul de dafin), unguente pentru bolile de piele, linimente pentru dureri reumatice și așa mai departe. În primul rând ele sunt incluse în preparate pentru aplicații externe, cu toate că, recent, a fost scos un patent britanic pentru un produs care conține o serie de esențe și dizolvă calculii biliari.

Uleiurile esențiale sunt mirositoare și foarte volatile (se evaporă foarte repede în aer liber). Ele sunt diferite chiar de uleiurile grase și au o consistență mai apropiată de cea a apei decât de cea a uleiului. Compoziția lor chimică este complexă dar, în ge-

neral, conține alcooli, esteri, cetone, aldehide și terpene. Compușii mirositori se formează în cloroplastele frunzelor unde se combină cu glucoza formând glucozide care sunt transportate prin structurile plantei.

Cele mai multe esențe sunt lichide, incolore, deși unele (în special cele absolute) sunt colorate, unele fiind roșii (benzoea), altele verzi (bergamota), galbene (lămâia) sau albastre (mușețelul). Sunt solubile în alcool, eter și uleiuri vegetale, dar insolubile în apă.

Uleiurile sunt prezente ca picături foarte fine într-un număr foarte mare de plante, mai ales în cele care se folosesc în mod obișnuit pentru proprietățile lor culinare și medicinale. Ele pot fi găsite în rădăcini (obligeană), frunze (rozmarin), flori (lavandă), scoarță (scorțișoară), rășini (mirt) și în coaja unor fructe. Prezența uleiurilor esențiale în portocale poate fi pusă în evidență storcând o bucată de coajă lângă un chibrit aprins: picăturile de ulei se vor împrăștia și vor lua foc în timp ce trec prin flacără. Aroma florilor și a ierburilor, ca și cea a mirodeniilor, se datorează conținutului lor în uleiuri esențiale.

Esențele se extrag, de obicei, prin distilare, adică trecând vapori de apă prin materialul vegetal într-un recipient special. Evaporându-se, esențele sunt antrenate de vaporii de apă, apoi, prin răcirea distilatului, sunt ușor separate de apă (nefiind hidrosolubile). Uneori, se preferă alte metode, cea mai uzuală fiind extracția cu solvenți organici. Materialul vegetal (de obicei flori) este spălat în solventul potrivit, alcool de exemplu, până la dizolvarea esenței, care se va separa de solvent prin distilare fracționată. Uleiul astfel obținut e cunoscut ca „absolut".

O altă metodă utilizată încă, de obicei pentru fructele citrice, e cea manuală. Se desprinde coaja de fruct și apoi se stoarce într-un recipient în care se colectează uleiul cu puțin suc. Această metodă e înlocuită astăzi de presarea mecanică și, uneori, de distilare.

Cât timp se află în plantă, esențele își schimbă în mod con-

stant compoziția chimică și se mișcă dintr-o parte a plantei în alta în funcție de momentul zilei sau de anotimpuri. Din acest motiv, plantele destinate extragerii de ulei trebuie să fie culese în anumite zile ale anului, în anumite condiții meteorologice și, de obicei, într-un anumit ceas al zilei. Mirosul și compoziția chimică a esențelor se schimbă în funcție de condițiile pedoclimatice și metodele de cultivare. Așa se explică de ce uleiurile din anumite țări, ca uleiul de trandafir bulgăresc și scorțișoara ceiloneză, sunt considerate a fi de o calitate superioară altora din alte țări. Cantitatea de esență prezentă în plantă variază de la aproape 0,01% la 10% sau chiar mai mult. Petalele de trandafir, de exemplu, conțin puțină esență, fiind nevoie de circa 2000 kg de petale pentru producerea unui litru de ulei esențial.

Unele uleiuri, ca acelea din trandafir, iasomie, garoafă și tuberoză sunt, de regulă, grele și concentrate. Acestea sunt cunoscute ca absolute și, deoarece sunt atât de concentrate (și atât de scumpe), se utilizează în cantități foarte mici. Unele esențe, ca cea a unei specii de trandafir bulgăresc, sunt solide la temperatura camerei și trebuie să fie încălzite pentru a ajunge la fluiditatea obișnuită a esențelor.

Căldura, lumina, aerul și umiditatea au, în general, un efect degradant asupra uleiurilor esențiale. De aceea, trebuie să fie ținute întotdeauna la întuneric, în sticle închise ermetic, în loc uscat și răcoros.

Există sute de plante aromatice dintre care doar unele sunt folosite pentru producerea esențelor comercializate. Aproape o treime din plantele folosite tradițional în fitoterapie sunt aromatice. Niciodată două dintre ele nu vor mirosi la fel, iar proprietățile fiecăreia sunt unice. Esența unei plante e ca personalitatea ei. Toate animalele, inclusiv oamenii, au propriul lor miros caracteristic, cu totul diferit de ceea ce numim mirosul corpului. În mod obișnuit nu ne dăm seama de propriul nostru miros, nici de cel al altor oameni. Cu toate acestea putem să-l percepem la un nivel subconștient și ne poate influența sentimentele unuia față de ce-

lălalt mai mult decât ne putem da noi seama.

Puțini se îndoiesc că mirosul are un rol practic în lumea plantelor. Animalele (și probabil și oamenii) sunt atrase sexual de substanțe aromatice denumite feromoni. Peter Tompkins și Christopher Bird sugerează, în cartea lor *Viața secretă a plantelor,* că esențele au un rol similar:

> „Florile nefertilizate emană un miros puternic, care durează opt zile sau până când floarea se usucă și cade, în timp ce floarea fecundată încetează să-și împrăștie aroma, de regulă, în mai puțin de o jumătate de oră."

Această idee plasează plantele într-o lumină mai sexuală sau mai animală decât s-a acceptat în general până acum, deși există plante care dovedesc și alte trăsături animale, ca de exemplu cele carnivore, care mănâncă insecte. Mult mai acceptată este ideea că mirosul plantelor atrage anumite insecte care, zburând din plantă în plantă, le fertilizează. Esențele multor plante sunt un mecanism de apărare natural respingând insectele dăunătoare.

S-a mai spus despre esențe că sunt doar simpli produși de prisos ai metabolismului plantei. Dar dacă folosul lor devine cunoscut, tot simpli produși de prisos rămân? Găsesc greu de crezut că esențele, care sunt în general substanțe superioare, complexe și plăcute, sunt doar simpli produși de prisos. Prefer să cred că plantele aromatice au fost create pentru ca omul să le folosească și să se bucure de ele, ca parfumuri și ca medicamente, principiul aromatic servind desigur și ca ajutor la fertilizarea plantei. Și, la urma urmelor, să fie doar o simplă coincidență că ne place să privim și să mirosim florile?

Un articol rusesc despre rolul uleiurilor esențiale în plante a relevat în 1965 rezultatele unui studiu asupra chimenului, ienupărului și coriandrului, dovedind că uleiurile esențiale nu sunt simple secreții ale plantei, ci că "participă activ la dezvoltarea plantelor." Evaporarea esențelor de la suprafața plantei e văzută ca un mecanism de apărare împotriva infecției cu bacterii, fungi sau paraziți. Plantele aromatice au o aură protectoare de mireas-

mă, la fel cum tot ce e viu are o aură de lumină. Această aură aromatică protejează plantele și de excesele de căldură și frig.

„Dinăuntru vine vocea și dinăuntru vine aroma. Așa cum pot fi recunoscute ființele umane pe întuneric după tonul vocii, tot așa poate fi recunoscută, pe întuneric, și fiecare floare după mirosul ei. Fiecare își capătă sufletul de la Creatorul său."

Rândurile de mai sus au fost scrise de un doctor german din secolul al XIX-lea, Gustav Fechner. Era un om cu o mare putere de pătrundere spirituală și putea vedea aura plantelor. Lui i se părea că „lumea plantelor", trăindu-și liniștită viața într-un singur loc, ar putea foarte bine să se întrebe de ce ne-o fi plăcând atât de mult nouă, oamenilor, să ne deplasăm.

„Pe lângă sufletele care aleargă, urlă și devorează, n-ar putea exista și suflete care să înflorească în liniște, să răspândească mireasmă, să-și potolească setea cu rouă și impulsurile înmugurind?"

N-ar putea florile, a întrebat Fechner, comunica între ele chiar prin parfumurile pe care le degajă, devenind conștiente fiecare de prezența celorlalte într-un mod mai plăcut decât vorbirea oamenilor, atât de rar delicată și înmiresmată, dacă o exceptăm - să fie oare o coincidență? - pe cea a îndrăgostiților?

Capitolul 2

DIN TIMPURI STRĂVECHI

„Ierburi excelente aveau strămoșii noștri,
Ierburi excelente să le aline durerile,
Lixandre și gălbenele,
Floare de ochi, stânjenel, iarbă mare".

Rudyard Kipling

Strămoșii noștri îndepărtați, acum zeci de mii de ani, trebuie să fi știut cum și ce să mănânce chiar înainte de a ști să facă focul și să gătească hrana. Chiar în acele timpuri de început ei puteau să știe pur și simplu din experiență că unele plante erau otrăvitoare, că altele puteau să producă vomă sau diaree, iar altele să ajute digestia. Mai mult ca sigur, își foloseau la fel de bine și nasul și ochii pentru a determina dacă o plantă era cea pe care o căutau sau dacă era bună de mâncat.

E imposibil să indicăm o dată de început a folosirii plantelor în scop medical. Virtuțile lor vindecătoare au fost, probabil, descoperite treptat, de-a lungul miilor de ani. Când omul a învățat să facă focul, poate că a ars uneori plante aromatice, găsind că unele erau bune de mâncat ca hrană gătită și că altele răspândeau un miros plăcut. Neavând arbori cu rășini aromatice în Europa, strămoșii noștri foloseau probabil pentru fumigații rozmarin și cimbru.

Prin arderea plantelor aromatice ei au putut descoperi alte proprietăți; câteodată fumul putea fi „bun de respirat", altă dată putea să facă pe cineva să se simtă somnoros sau revigorat. („Afumarea" unui pacient e una dintre cele mai timpurii forme

de tratament; fumigația era adesea folosită pentru a alunga spiritele rele.) Aceste plante au fost folosite și în alte scopuri: arse ca ofrande către Soare sau Pământul-mamă sau la nașterea unui copil, sau la moartea unui inamic. Observând efectul infuziilor și al decocturilor de ierburi asupra corpului și efectele „fumului de iarbă" asupra minții, omul primitiv le-a atribuit în mod firesc oarecare putere. Ca ofrandă, în vremea aceea, ele aveau o adevărată semnificație și erau asociate cu primele forme de ritual și magie. Chiar astăzi, în unele părți ale lumii, plantele sunt culese numai când luna și stelele sunt într-o anumită poziție, iar când se culege planta se cântă un cântec special, uneori fiind necesar un cântec diferit pentru fiecare plantă.

Este posibil ca simțurile strămoșilor noștri de demult să fi fost mai ascuțite decât ale noastre. Civilizația poate aduce rafinament în anumite sensuri, dar nu ne poate mări acuitatea instinctelor de bază și a percepției simțurilor. Noi nu folosim nasul pentru a „mirosi" direcția vântului, poziția unui inamic sau urmele unui animal, cu toate că sunt câteva triburi, puține la număr, în America de Sud, care pot urmări prin miros. Mirosind parfumuri fine am devenit mai sensibili față de aromele sofisticate, dar ne-am pierdut abilitatea să mirosim un dușman, o buruiană otrăvitoare sau o anume boală. Bine s-a spus că simțul mirosului e foarte strâns legat de proverbialul „al șaselea simț".

În timpul perioadei neolitice a lumii de Est, cu 6000-9000 de ani în urmă, omul a descoperit că plante ca măslinul, ricinul și susanul conțin ulei gras, care putea fi extras prin presare. Planta de in era folosită atât pentru îmbrăcăminte, cât și pentru obținerea uleiului din semințe. Dacă în această perioadă omul putea coace pâine și folosi ierburi în bucătărie și medicină e de presupus că putea obține și uleiuri aromate. Fără îndoială, el folosea uleiurile grase pentru a se freca pe corp și pentru părul său. Observând că aceste uleiuri se râncezeau după un timp și începeau să miroasă urât, e posibil să fi început să le aromatizeze cu ier-

buri mirositoare, folosite de obicei în bucătărie, pentru fumigații sau ca medicamente. Dacă asemenea uleiuri aromate erau făcute de omul neolitic, el a putut descoperi și că masând corpul cu ele aveau efecte similare cu ale ierburilor.

În sălile egiptene din British Museum pot fi văzute multe vase, în majoritate făcute din alabastru și datând din anii 3000-2000 î. H. Unele arată ca niște vase de unsori (pomezi), iar altele, cu forme mai verticale, e posibil să fi fost făcute pentru uleiuri aromate. Pentru perioada în care trăiau, egiptenii erau incredibil de avansați; atât de mult, încât piramidele pe care le-au construit ei ne pun în față multe probleme nerezolvate, pe care nici cea mai instruită minte nu le poate pătrunde. Eugene Rimmel arată că:

> „În timp ce evreii și alte popoare din jur erau limitate de simplitatea vieții pastorale, egiptenii se bucurau de lux și rafinament, pe care le-au adus la o dezvoltare neîntrecută și nici măcar egalată de aceia care, după ei, în mod succesiv, au ținut sceptrul civilizației".

Cum au fost construite piramidele? Cum erau aceste pietre enorme făcute să se potrivească atât de bine împreună încât să alcătuiască o formă enormă, perfectă, conținând sute de yarzi de tunele și morminte? Până acum nu s-a dat nici un răspuns satisfăcător. Poate am găsit cheia motivației formei lor în faptul că această formă conservă chiar și corpuri neîmbălsămate. Și, dacă e așa, cum au ajuns egiptenii s-o descopere?

Clădirile, sculpturile, cultura și arta lor sunt ale unei națiuni cu cea mai înaltă civilizație. Tot atunci se presupune că s-a scris una dintre cele mai vechi cărți din lume, *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*, un text chinezesc, scris de Huang Ti – Împăratul Galben sau Domnul Galben. Acest autor din vechime știa, de asemenea, lucruri pe care noi de-abia acum începem să le înțelegem, iar cartea lui prezintă, în principal, cauzele și tratamentul bolii și este cel mai important text pentru toți acupuncturiștii, chiar și chinezi.

În timp ce la chinezi se dezvolta acupunctura, la egipteni, printre altele, se făceau primii pași în cunoașterea esențelor. A XII-a dinastie a fost vârsta de aur a artei bijuteriilor egiptene și tot acum se foloseau foarte mult cosmeticele. Acestea se compuneau, mai cu seamă, din cărbune pentru machiatul ochilor (echivalent primitiv al rimelului nostru), care era de obicei verde, și o varietate de unguente și unsori pentru înfrumusețare. Foloseau ocru-roșu pentru a-și colora buzele și obrajii și hena pentru a-și vopsi mâinile și unghiile într-un galben-oranj intens. Pentru albirea feței s-a folosit plumbul, dar nu multă vreme, fiind foarte otrăvitor. Câteva cutii foarte frumoase de cosmetică au fost descoperite, datând din timpul celei de-a XII-a dinastii (anul 2000 î. H.). Aceste cutii ornate conțineau mici vase și carafe făcute din piatră care ar fi putut conține câteva dintre cosmeticele menționate mai sus, inclusiv unguente aromatice.

Când, în 1922, a fost deschis mormântul lui Tutankhamon, s-au descoperit o serie de asemenea vase și recipiente pentru aromate, unele conținând unguente. Acestea fuseseră puse în mormânt la sigilarea acestuia, în 1350 î. H., cu peste 3000 de ani în urmă. Vasele erau făcute din calcit iar conținuturile, care se solidificaseră, au relevat mai târziu prezența tămâiei și a ceva asemănător cu nardul indian. Acestea erau amestecate într-o bază de grăsime animală, care constituia 90% din amestec. Deși foarte slabă, aroma era încă detectabilă.

La început, aceste unguente, considerate de o mare valoare, erau folosite numai de familiile regale și, poate, de înalții preoți. Mai târziu, vor fi devenit mai puțin sacre și mai larg folosite de oameni obișnuiți. Au fost probabil folosite în cosmetică, în uleiurile de masaj, medicamente ș. a. m. d. Există papirusuri care menționează folosirea medicală a ierburilor datând din timpul domniei lui Khufu care a construit, în jurul anului 2800 î. H., Marea Piramidă. Toate aceste înscrieri arată că, magia era considerată la fel de eficientă ca medicina: pentru ca un medicament să aibă efectul dorit, medicul rostea de patru ori o formulă magi-

că. Acest mod de vindecare cu ajutorul formulelor magice a fost folosit și de multe alte civilizații și încă e folosit de negustorii de plante medicinale sau de vracii din unele părți ale Africii. Pe o veche placă babiloneană a fost găsită următoarea formulă magică pentru febră:

„Omul bolnav... vei pune
... îi vei acoperi fața
Arde chiparos și ierburi...
Ca zeii să poată îndepărta răul,
Ca spiritul rău să stea departe...
Să poată veni un spirit bun, un spirit bun să fie prezent."

Papirusul *Ebers* datând din timpul dinastiei a XVIII-a, arată că medicii egipteni aveau o cunoaștere completă a proprietăților unui mare număr de plante. Iată o rețetă pentru inflamația ochilor (tradusă din texte hieroglifice):

Smirnă
Sămânța „Marilor protectori"
Oxid de cupru
Sâmburi de lămâie
Flori de chiparos nordic
Antimoniu
Grăsime de gazelă
Măruntaie de antilopă
Ulei alb

Modul de întrebuințare este următorul:

„Se pune în apă, se lasă să stea o noapte, se strecoară printr-o pânză și se dă pe ochi patru zile la rând."

Smirna e folosită și astăzi ca agent antiinflamator. Iată o rețetă pentru mască de față din același papirus:

„O bilă de tămâie
Ceară
Ulei proaspăt
Fructe de chiparos
Se sfărâmă și se freacă, se adaugă lapte proaspăt și se aplică timp de 6 zile."

Tămâia din această rețetă pare să fie smirnă sau un amestec de smirnă și tămâie propriu-zisă, care putea fi modelată în sfere mici pentru a fi arsă într-un fel de cădelnițe. Această rețetă seamănă uimitor cu măștile de față naturale moderne. Într-un alt papirus, scris în jurul anului 2000 î. H., se află descrierea unei călătorii făcută de scriitor în Nubia, în care spune:

> „Voi porunci să ți se aducă uleiuri fine și parfumuri alese și aroma templelor care e dăruită tuturor Zeilor. Din smirnă nu ai mult; tot ce ai tu e doar o aromă obișnuită. Ashipu a venit și m-a eliberat și mi-a dat un vapor plin cu smirnă, uleiuri fine, parfumuri diverse, vopsea de ochi și cozi de girafă."

Primii oameni care au folosit aromele au fost preoții; ei au fost primii parfumieri, primii aroma-terapeuți. Pe măsură ce folosirea aromelor a devenit mai obișnuită, ele au fost utilizate și de doctori. Rețetele de mai sus arată o familiarizare cu proprietățile rășinilor aromatice și sugerează că erau deja de mult timp folosite. La baza Sfinxului de la Giza există o tăbliță de granit, arătându-l pe regele Thutmos (1425-1408 î. H.) oferind fum de tămâie și libații[1] de ulei unui zeu cu trupul de leu. Aromatele erau, de asemenea, mult folosite în medicamente și preparatele cosmetice din timpul acela. Dinastia a XVIII-a, care a început în jurul anului 1580 î. H. a dus în Egipt o considerabilă dezvoltare a comerțului, bogăție și putere; literatura, arta, pictura și sculptura au înflorit și cunoștințele despre virtuțile aromelor s-au înmulțit considerabil.

În cei 1500 de ani care au urmat celei de-a XVIII-a dinastii, egiptenii și-au perfecționat cunoștințele despre proprietățile medicale ale esențelor, despre parfumerie, prepararea unguentelor și a uleiurilor. Nu s-a făcut întotdeauna o distincție clară între medicamente și parfumuri și un produs servea deseori ambelor scopuri. Preparatele lor erau păstrate în sticle, vase sau recipiente

---

[1] *Libație* - act ritual care consta în gustarea și apoi vărsarea unei cupe cu vin, lapte, ulei etc.

făcute din alabastru, onix, sticlă sau altă substanță tare sau, câteodată, în cutii din lemn sculptat sau fildeș. Esențele folosite includeau smirna, tămâia, lemnul de cedru, origanul, migdalele amare, nardul, hena, ienupărul, coriandrul, obligeana și multe alte plante indigene. Treptat s-a constituit un comerț internațional considerabil cu rășini și esențe. La Heliopolis, orașul Soarelui, care era adorat sub numele de Ra, se ardea tămâie de trei ori pe zi: „rășina" era arsă la răsăritul soarelui, smirna la amiază și un amestec de șaisprezece ingrediente, numite *kuphi* sau *kyphi,* la apus. Acest ultim preparat a fost folosit mai târziu atât de greci cât și de romani. Chimistul francez Loret a sugerat că principalii săi constituenți erau obligeana, casia, scorțișoara, menta, melisa, fisticul, *Convulvulvus scoparius,* ienupărul, salcâmul, hena, chiparosul, „rășina", smirna și strugurii! Plutarch spunea despre *hyphi* ca „adormea pe cine-l mirosea, îndepărta anxietatea și lumina visele".

S-a scris foarte mult că egiptenii foloseau "ulei de cedru" în procesul de mumificare. Este foarte probabil că acesta era o esență pură, extrasă prin presarea lemnului. Cu toate că s-a sugerat că foloseau o formă primitivă de distilare și unele din vasele descoperite în mormintele egiptene par să susțină această teorie, distilarea a fost cunoscută în Egipt cu cel puțin 2000 de ani înainte de data la care se crede că au inventat-o arabii. Majoritatea celorlalte uleiuri egiptene și cu siguranță toate acelea din perioadele grecești și romane erau infuzii de ierburi aromatice și rășini în uleiuri grase. Uleiul gras cel mai folosit în Egipt a fost uleiul de castor.

Egiptenii nu erau singurii oameni care foloseau aromele în această perioadă. Există o tăbliță de lut din Babilon, datând aproximativ din 1800 î. H., care e o comandă pentru „ulei importat de cedru, smirnă și chiparos". Acest lucru sugerează că extracția uleiului de cedru și comercializarea aromelor datează de 4000 de ani. Uleiul de cedru era la mare preț atât în Babilon cât și în Egipt. Era folosit în uleiuri și unguente pentru păr și

corp și ca ingredient în cele mai scumpe cosmetice. Mai era folosit și la ungerea foilor de papirus pentru a le proteja de insecte. Folosirea smirnei, a uleiului de cedru și a altor arome în procesul de mumificare e o dovadă convingătoare a proprietății lor antiseptice. Mumiile care s-au păstrat cel mai bine au fost aproape total îmbălsămate cu rășini și esențe. De aici folosirea acestor rășini și ca agenți de reîntinerire, pentru păstrarea prospețimii pielii. Oricât de mare era consumul de parfumuri în Egipt pentru ritualuri religioase și onoruri funerare, nu era nici pe departe egal cu cantitatea de arome folosite pentru cosmetică. Un mod preferat de parfumare, mult folosit de bărbații egipteni, consta în punerea unui con de unguent solid pe cap care, topindu-se încet, acoperea capul și trupul cu parfum.

Evreii și-au început exodul din Egipt în jurul anului 1240 î. H. și călătoria lor spre Țara Făgăduinței le-a luat aproape 40 de ani. La scurt timp după ce au pornit, Dumnezeu i-a dat lui Moise un număr de porunci, inclusiv cum să facă ulei și tămâie sfințite.

> „Apoi a grăit Domnul cu Moise și a zis: «Să iei din cele mai bune mirodenii: cinci sute sicli de smirnă aleasă; jumătate din aceasta, adică două sute cincizeci sicli de scorțișoară mirositoare; două sute sicli trestie mirositoare; cinci sute sicli casie, după siclul sfânt, și undelemn de măsline, un hin, și să faci din acestea mir pentru ungerea sfântă, mir alcătuit după meșteșugul făcătorilor de aromate; acesta va fi mirul pentru sfânta ungere»”. (Ieșirea 30, 22-25)

Acest ulei urma să fie doar de uz sacramental și nu pentru cel zilnic al oamenilor. Oricum, nu am putea copia această rețetă astăzi, chiar dacă am dori, întrucât există o mare nesiguranță și diferență de opinie privind adevărata origine botanică a cuvintelor „smirnă” și „trestie dulce”. E posibil ca ele să nu se refere la plantele pe care obișnuim astăzi să le numim astfel. Uleiul sfânt a fost folosit pentru a-i consacra pe Aaron și fii săi, conferindu-le lor preoție perpetuă, din generație în generație. Ceremonia era încredințată Marelui Preot și era îndeplinită turnând ulei

pe cap, în cantitate suficientă pentru ca să curgă pe barbă și pe pulpana veșmintelor.

> „Apoi a zis Domnul către Moise: «Ia-ți mirodenii: stacte, oniha, halvan mirositor și tămâie curată, din toate aceeași măsură, și fă din ele, cu ajutorul meșteșugului făcătorilor de aromate, un amestec de tămâiat cu adaos de sare, curat și sfânt»". (Ieșirea 30, 34 - 35)

Și acest parfum era doar pentru uz religios. Cine nu asculta porunca, *„acela se va stârpi din poporul său"*. Cuvântul „parfum" e folosit aici în sensul său original din latinescul „per fumum" (prin fum) pentru a exprima tămâierea. Adevăratele ingrediente ai acestei tămâi ne rămân necunoscute datorită confuziei privind cuvintele „stacte", „oniha" și „halvan". Există însă consensul general că e vorba de rășini aromatice.

Purificarea femeilor evreice dura douăsprezece luni. Primele șase erau folosite pentru ungerea regulată cu „ulei de mirt", care era probabil un ulei infuzat. În următoarele șase luni se foloseau mai multe arome. Cum îmbăierea nu le era întotdeauna la îndemână în timp ce mergeau prin deșert, femeile evreice aveau obiceiul să poarte un mic săculeț de in, cu smirnă și alte aromatice, de obicei între sâni, agățat de gât cu un șnur, constituind un deodorant de lungă durată și eficient.

Cântarea lui Solomon conține multe metafore poetice care, de multe ori, se referă la aromatice:

> „Periniță de mirt este iubitul meu, care se ascunde între sânii mei. Iubitul meu este ciorchinele de ienupăr, din Enghedi, de la vii culeș".
>
> (*Cântarea Cântărilor* 1, 12 - 13)

> „Cine este aceea care se ridică din pustiu, ca un stâlp de fum, parc-ar arde smirnă și tămâie, parc-ar arde miresme iscusit gătite?"
>
> (*Cântarea Cântărilor* 3, 6)

> „Vlăstarele tale clădesc un paradis de rodii cu fructe dulci și minunate, având pe margini arbuști care revarsă miresme:

nard, șofran și scorțișoară cu trestie mirositoare, cu felurime de copaci, ce tămâie lăcrimează, cu mirt și cu aloe și cu arbuști mirositori. În grădină-i o fântână, un izvor de apă vie și pâraie din Liban."

(*Cântarea Cântărilor* 4, 13 - 15)

Grecii au învățat foarte multe de la egipteni despre parfumerie, proprietățile și folosirea aromaticelor. Herodot și Democrit, care au vizitat Egiptul în secolul al IV-lea î. H., au declarat că oamenii erau maeștri în arta parfumeriei. În această perioadă, cum vedem în picturile de pe zidurile templului din Edfu, egiptenii erau familiarizați cu arta extracției florale. Acest relief arată cum se extrage parfumul din florile crinului Madonei albe, *Lilium candidum,* una dintre cele mai vechi plante care încă mai poate fi găsită prin grădini. Nu e clar dacă era un distilat de esență aromatică sau apă aromată. Herodot, care a călătorit foarte mult, menționează, de asemenea, asiriene care „măcinau cu o piatră lemn de chiparos, cedru și tămâie peste care turnau apă până se obținea o pastă. Cu aceasta își ungeau corpul și fața pentru mirosul ei foarte plăcut". Când se înlătura, în ziua următoare, pielea rămânea moale, frumoasă și impregnată cu o aromă delicioasă.

Egiptenii credeau că eficacitatea medicamentelor aromatice se datorează faptului că au fost la început inspirate sau folosite de unul dintre zei. Grecii atribuiau o origine divină tuturor plantelor aromatice. În mitologia greacă inventarea parfumurilor e atribuită zeilor și, după o credință veche, omul își trage cunoașterea lor de la Aeone, o nimfă a lui Venus. Eugene Rimmel ne informează că în acele timpuri străvechi singurele parfumuri cunoscute par să fi fost sub formă de uleiuri înmiresmate din flori, în principal din trandafiri. Homer le denumește, în general *elaion* (ulei), adăugând uneori epitetul „de trandafir" sau „de ambrozie". Nu există nici o mențiune despre distilare și nici grecii și nici, mai târziu, romanii nu par să fi știut despre ea. Dacă egiptenii au știut într-adevăr cum să distileze esențele, ceea ce pare

imposibil, atunci ei au păstrat aceste cunoștințe numai pentru ei. Poate numai câțiva mari preoți știau secretul, iar când Egiptul a căzut sub dominație romană, cunoștințele au murit odată cu ei și au rămas îngropate pentru aproape o mie de ani.

Folosirea medicamentelor aromatice și a cosmeticelor era la fel de răspândită în Grecia ca și în Egipt. Grecii, se pare, erau foarte preocupați să știe care parte a corpului trebuie unsă cu amestecurile lor. Diogene își aplica întotdeauna unguentele pe picioare, pentru că, spunea el celor care îl ironizau pentru excentricitatea sa: „Când îți ungi capul, parfumul zboară aiurea în aer și doar păsările beneficiază de el; pe când eu, ungându-mi membrele inferioare, mirosul îmi înfășoară tot corpul și suie cu recunoștință la nasul meu". Anacreon, care era mai puțin preocupat de economia problemei, recomanda ungerea pieptului, de vreme ce era lăcașul inimii (atât inima emoțională cât și cea fizică). Grecii mai înstăriți obișnuiau să-și ungă diferitele părți ale corpului cu arome diferite, așa cum menționează Antiphanes:

> "El se scaldă într-o cadă mare aurită și își îmbăiază tălpile și picioarele în unguent egiptean bogat. Obrajii și pieptul și le freacă bine cu ulei concentrat de palmier și ambele brațe cu extract dulce de mentă; sprâncenele și părul cu origan, genunchii și gâtul cu esență de cimbru."

Grecii, romanii, ca și toate celelalte civilizații "parfumate" ale antichității și, desigur, ale timpurilor mai recente, nu considerau o greșeală ca bărbatul să fie tot atât de luxuriant parfumat ca femeia.

Multe dintre parfumurile vechi erau folosite, cum am spus deja, pentru proprietățile lor medicale. De vreme ce erau preparate în întregime din produse naturale, ele constituie un echivalent exact al produselor aromaterapiei moderne. Unul dintre cele mai faimoase parfumuri grecești, numit *megaleion*, după creatorul său Megallus, era folosit nu doar pentru aroma sa, ci și pentru reducerea inflamațiilor pielii și vindecarea rănilor. Nu e surprinzător, de vreme ce conținea o mare cantitate de smirnă. Roy

Genders ne spune exact cum era preparat acest produs:

„Uleiul de Balanos (un ulei gras) era fiert zece zile și zece nopți pentru a-l elibera de impurități, înainte să fie adăugată rășina „arsă". Smirna era și ea presată mai multe zile, fiind folosită numai partea uleioasă cunoscută ca „stakte"; iar aceasta era mai întâi amestecată cu scorțișoară și casia."

Rețetele unor parfumuri medicinale se află înscrise pe tăblițe de marmură, atât în templele lui Esculap, un zeu grec al vindecării, cât și în templele Afroditei. După legendă, Esculap, fiul lui Apolo cu o nimfă, s-a născut în Epidauros, devenit mai târziu un mare oraș și stațiune balneo-climaterică, cu băi și centre de vindecare. Esențele vindecătoare erau împărțite de preotesele care au urmat vechilor magicieni făcând cu succes concurență, pentru o lungă perioadă, produselor parfumierilor și ale farmaciștilor obișnuiți. Un templu grec al aromaterapiei!

Una dintre cele mai celebrate vindecări făcute la o stațiune era cea a lui Milto, tânăra fiică a unui umil muncitor grec. În fiecare dimineață ea aducea o ofrandă la templul Afroditei, sub forma unei ghirlande de flori proaspete. Sărăcia familiei sale o împiedica să aducă ofrande mai bogate. O tumoare a început să i se dezvolte pe bărbie; deosebit de frumoasă fiind, boala a întristat-o foarte mult. Se spune că într-o noapte, Afrodita i-a apărut în vis și i-a spus să aplice pe bărbie câțiva dintre trandafirii de pe altarul ei. A făcut cum i-a spus zeița și și-a recăpătat frumusețea într-atât, încât a ajuns pe tronul persan ca soția favorită a lui Cyrus.

Marestheus, un renumit medic grec, mărturisea că de obicei plantele aromatice, mai ales florile, au proprietăți fie sedative, fie stimulatoare. El menționează trandafirul și hiacintul (zambila) ca răcoritoare, revigoratoare pentru o minte obosită. Multe flori cu miros de fructe sau parfum aromat ar avea proprietăți similare. Crinul și narcisa, pe de altă parte, sunt mai sedative, parfumul lor provocând stupoare dacă e inhalat în cantitate mare. Teofrast credea că parfumul florilor s-ar afla la suprafața peta-

lelor și ar fi eliberat de căldura soarelui. Mirosul rădăcinilor ar fi eliberat doar de căldura corpului, ca în cazul tămâiei, de foc. El recomanda folosirea uleiului de măsline pentru absorbirea parfumului florilor; nu numai pentru puritatea lui, ci și pentru faptul că mirosul durează mai mult dacă e absorbit în ulei sau grăsime. Teofrast ne-a lăsat scris:

> „E de așteptat ca parfumurile să aibă proprietăți medicale, având în vedere virtuțile aromelor lor. Efectele plasturilor și a ceea ce numesc unii prișnițe probează aceste virtuți, de vreme ce fac să dispară tumori și abcese și au un efect distinct atât la suprafața corpului cât și în părțile sale lăuntrice. Dacă cineva își pune un plasture pe abdomen și pe piept, respirația lui va fi parfumată."

Numele de Cleopatra e legendar și indisolubil legat de parfumerie. Ea a fost ultima regină egipteană, deși nu era de pur-sânge egiptean. Vechea artă de manufacturare a parfumurilor cosmetice a continuat să se dezvolte în Egipt până în timpul reginei Cleopatra, cu toate că epoca sa înfloritoare trecuse deja. Mai mult grecoaică decât egipteancă, regina domnea peste un imperiu muribund. Forța personalității sale a fost suficientă pentru a-i subjuga mai întâi pe Iulius Cezar și apoi pe Marc Antoniu; ea a ordonat uciderea lui Ptolemeu al XV-lea. S-a sugerat că regina l-a sedus pe Marc Antoniu nu numai cu marea ei frumusețe, ci și cu parfumurile pe care le folosea. E atestat faptul că, într-o anumită ocazie, a folosit unguente de 400 dinari, o sumă enormă, doar pentru a-și catifela și parfuma mâinile. Își permitea acest lux și era proprietara unei „grădini de balsamuri", care valora miliarde după standardele de astăzi. După învingerea lui Antoniu de către Octavian și după moartea lui Antoniu și a Cleopatrei în anul 30 î. H. Egiptul a devenit o provincie romană.

Romanii foloseau parfumurile cu și mai mare larghețe decât grecii. Parfumurile lor erau închise în niște cutii, *unguentaria*, de obicei din alabastru, onix sau sticlă. Cele pentru baie erau păstrate într-o cutie rotundă de fildeș, numită *narthecium*. Parfumie-

rii romani, *unguentarii*, erau numeroși și ocupau un anume cartier al orașului, așa-numitul *vicus thuraricus* în Velabrum. În Capua, un oraș cunoscut pentru luxul său, ei ocupau o stradă întreagă. Romanii utilizau trei feluri de parfumuri: *Ladysmata*, unguent solid, *Stymmata*, uleiuri aromate si *diapasmata*, parfumuri pudră. Unguentele solide includeau *rhodium*, care era parfumat cu trandafiri și *narcissum*, din flori de narcisă. Poate că cele mai vestite uleiuri aromate erau *susinum*, făcut din miere, obligeană, scorțișoară, smirnă, șofran, și *nardinum* care conținea obligeană, costus, nucșoară, melisă, nard și smirnă. Unele dintre aceste preparate erau foarte scumpe, vânzându-se cu până la 400 dinari uncia. Romanii le foloseau pentru a-și înmiresma părul, corpul, hainele, paturile, chiar drapelele militare și zidurile caselor. Mari cantități de uleiuri aromate și unguente erau folosite pentru masarea corpului în băile publice și acasă.

Ovidiu, poetul dragostei, a scris o carte despre cosmetice, *Medicamina Faciei*, din care nu s-a mai păstrat decât un fragment. El recomanda tămâia ca excelent produs cosmetic, spunând că agreată de zei, nu este mai puțin folositoare muritorilor. Amestecată cu silitră, fenicul, smirnă, frunze de trandafir și țipirig, el o recomandă ca un excelent preparat de toaletă. Mierea era ingredientul principal al tuturor măștilor faciale și o găsim inclusă într-o altă rețetă a lui Ovidiu împreună cu semințe de lupin, boabe de fasole, silitră roșie și rădăcină de iris; din acestea era făcută o pastă pentru îndepărtarea petelor de pe piele.

Cuvântul „a unge" înseamnă a fricționa sau a masa. Fie că era folosit în ceremonia religioasă, în vindecare sau numai pentru a calma dureri musculare, masajul aromatic a fost întrebuințat mult timp. Cu siguranță, cel mai mare vindecător al tuturor timpurilor a fost Iisus Hristos și uneori a folosit și El uleiuri aromatice pentru vindecare.

> „Pe unii își punea mâinile și erau vindecați. Altora doar le spunea cuvântul și erau reînsănătoșiți pe deplin; alții trebuia să meargă să se spele în anumite ape; și pe alții îi ungea cu

un ulei sfințit." (Evanghelia aquarienilor 74, 3)

Chiar înaintea Cinei celei de Taină, Iisus Însuși a fost uns, de data aceasta cu o motivație pur spirituală.

„Deci Maria, luând o litră cu mir de nard curat, de mare preț, a uns picioarele lui Iisus și le-a șters cu părul capului ei, iar casa s-a umplut de mirosul mirului." (Ioan 12, 3)

Unul dintre discipoli, cu mai puțină înțelegere decât Maria, a mustrat-o pentru folosirea unui ulei atât de scump.

În *Sulul cărții lui Iisus* se sugerează că „grădina Ghetsimani" e o traducere greșită fiind de fapt „grădina de iasmin", grădina de iasomie. Autorul aduce, de asemenea, niște dovezi foarte impresionante cum că piatra folosită pentru acoperirea mormântului lui Iisus în grădină era o piatră folosită la producerea uleiului de iasomie. Florile din grădină erau culese, puse într-un jgheab lung și îngust, de piatră, împreună cu ulei de măsline, iar piatra era rostogolită de-a lungul jgheabului. Se scotea astfel, prin presare, esența din flori, esență absorbită de uleiul de măsline. Fie că e adevărată sau nu referirea la această grădină, descrierea dă o imagine foarte clară a metodei de obținere a uleiului parfumat, folosită probabil la timpul respectiv. E interesant de notat că esența de iasomie se obține și astăzi prin macerare în ulei, deoarece căldura modifică foarte mult calitatea esenței. Fugind la Constantinopol după căderea Romei, romanii supraviețuitori au luat cu ei cunoștințele de parfumerie. Splendoarea Bizanțului era o splendoare parfumată. Comerțul cu mirodenii și rășini aromate a devenit un important factor economic. Cu toate acestea, distilarea a rămas necunoscută sau uitată. Se crede că inventatorul distilării a fost un doctor arab, Abu Ali al-Husain Ibn Abd Allah Ibn Sina, cunoscut în Occident ca Avicena, în ultima parte a secolului al X-lea. Acest om extraordinar a găsit timpul să scrie aproape 100 de cărți într-o viață de 58 de ani de peregrinare. În timpul acela arabii făcuseră mari progrese în domeniul științei și descoperirea distilării a fost un rezultat natural al progresului lor în domeniul chimiei (mai bine spus al alchimi-

ei). Pentru primele sale experimente, Avicena a ales trandafirul, una dintre cele mai îndrăgite flori ale Estului. Se spune că ar fi folosit trandafirul cunoscut ca „*Gul sad bark*", *Rosa centifolia.* El și-a îndreptat atenția și spre alte plante și a distilat atât esențe cât și ape aromatice. Nu e nevoie să spunem că descoperirea sa a fost imediat pusă în practică și faima parfumului arab s-a răspândit. Apa de trandafir era unul dintre cele mai populare parfumuri.[2] Apa de trandafir a ajuns în Europa în timpul cruciadelor împreună cu alte parfumuri exotice și esențe din Orient. Aceste produse au atras curând atenția oamenilor de afaceri europeni, ca și nasul doamnelor și, la sfârșitul secolului al XII-lea, Europa avea proprii ei manufacturieri de parfumuri. În 1190 parfumierii francezi erau privilegiați de Philip Augustus. La început, multe dintre parfumuri erau copii ale esențelor din Orient, dar la finele secolului al XIII-lea Europa începuse să-și stabilească propriile mode. Lavanda era deja cultivată în Mitcham, Surrey și apa de lavandă devenise populară.

E puțin probabil ca folosirea parfumurilor să fi fost omisă de acele civilizații antice a căror istorie ne e mai puțin cunoscută. Creta Minoică și China au avut civilizații chiar mai vechi decât cea a Egiptului, judecând după cunoașterea antică a acupuncturii și nu este exclus ca chinezii să fi folosit aromaticele chiar înaintea egiptenilor. Textele clasice indiene despre ierburi, *Ayurveda,* au fost scrise aproximativ în perioada erei târzii egiptene. Un mare număr de preparate conțin aromatice. Lemnul de santal a fost întotdeauna foarte folosit de indieni pentru tămâiere, cât și pentru preparate de înfrumusețare; de asemenea, se folosea pentru prepararea unui unguent sfințit cu care se ungea capul regilor și al Marilor Preoți, așa cum în Israelul Antic (Iudeea) era folosit nardul. În India se făcea o unsoare cosmetică cunoscută ca *urgujja*, ce conținea lemn de santal, aloe, trandafir și iasomie. Un

---

[2] O altă versiune, mai romantică, a descoperirii esenței de trandafir e dată în capitolul despre trandafir.

alt unguent, preparat cu rădăcina de *usira* (probabil vetivert), era folosit pentru scăderea febrei.

Ungerea corpului cu ulei parfumat e încă larg folosită în unele părți ale Africii și ajută la contracararea efectului de uscare a pielii la soare puternic. Cel mai mult e folosit uleiul de nucă de cocos sau de palmier parfumat cu lemn sau ierburi aromate. Hutchinson, în cartea sa *Zece ani în Etiopia*, vorbind despre un anumit unguent denumit *tola pomatum* spune: „Primul lucru de care cineva își dă seama când se apropie de sat e mirosul de *tola pomatum*, purtat de slaba adiere care își mai poate face loc printre tufișurile dese". Arabii, copiind o modă folosită inițial în Egiptul Antic, au făcut unguente parfumate sub formă de con care, puse pe cap, se topeau și parfumau tot corpul. Obiceiuri similare sunt practicate în alte țări cu climat foarte cald. În Tahiti, femeile își spală părul zilnic și îl ung cu o pomadă numită *monoi*, făcută din ulei de nucă de cocos parfumat cu lemn de santal sau rădăcină de *toromeo*.

Un număr de manuscrise englezești din secolele al XIV-lea și al XV-lea conțin referiri la uleiurile vegetale și instrucțiuni despre cum să fie făcute. Acestea sunt uleiuri infuzate, planta aromatică fiind încălzită în ulei. După un număr de ore sau zile, uleiul e filtrat, fiind gata de folosință. Este o metodă care a fost folosită de egipteni și poate chiar de alte civilizații înaintea lor. În mod surprinzător, pare să existe un număr destul de mare de variante de preparare a acestor uleiuri. Extrasul următor este dintr-o lucrare fără titlu al cărei autor e necunoscut. Manuscrisul, în mare parte scris în latină, conține mai multe desene arătând diferite tipuri de aparate de distilat. Cu toate că e înregistrat ca datând din secolul al XV-lea, extrasul datează aproape sigur din secolul al XIV-lea.

„Pentru a face Oleum Mastycum[3], luați o uncie de mastic și

---

[3] Mastică

o uncie de tămâie albă sau de Alexander[4] făcute pudră și lăsați-le să fiarbă bine într-un h[5] de ulei foarte dens și când au fiert bine amestecați compoziția și păstrați-o până veți avea nevoie să o folosiți.

Și dacă vreți să ajutați stomacul unui om luați mai întâi mentă, ..., galingal[6] și fierbeți-le bine în ulei, după aceea puneți celelalte materiale și faceți unguentul.

Și dacă vreți să fie pentru dureri musculare, preparați-l din ulei de rozariu[7].

Uleiul sau unguentul de mastică alină durerile de stomac și pe cele ale încheieturilor umerilor, durerile rinichilor sau ale altor locuri afectate, unde e aplicat ungându-se înainte și înapoi și ajută la toate bolile de ficat și splină; trebuie încălzit ușor dacă-l aplicați la stomac sau în alte locuri deoarece e bun pentru toate felurile de răceală."

Mastica e o rășină foarte asemănătoare tămâiei. Aici putem vedea că folosirea externă a aromaticelor pentru afecțiuni interne nu e o noutate. Menta e inclusă în rețeta pentru „ulei stomahic" și tămâia pentru ficat, splină și diferite alte părți ale corpului. Cu acest ulei se masează corpul atât în spatele cât și în fața părții afectate. Dacă, de exemplu, se tratează stomacul, uleiul se masează pe abdomenul superior și pe spate, la același nivel. Acest mod de aplicare a uleiului e acum o practică standard în aromaterapie și probabil că a fost folosită cu mult înainte de secolul al XIV-lea.

Multe manuscrise erboristice includ rețete similare pentru uleiuri, unele dintre ele conținând diferite substanțe dezagreabile, ca albine uscate, muște, șopârle și chiar țigle de acoperiș transformate în pulbere. Pulberea de „tartru" era, de asemenea, un ingredient foarte folosit. Iată câteva rețete dintr-un manuscris denumit *An Herbal* ai cărui autori au rămas necunoscuți și care

---

[4] Probabil denumirea unei gume din Alexandria, poate, un fel de tămâie.

[5] Probabil un hin.

[6] O rădăcină aromatică și cu efect carminativ din China.

[7] Probabil rozmarin sau poate trandafir.

dedică un capitol întreg uleiurilor din plante:

„Aici începe prepararea uleiurilor din diverse plante pentru diverse infirmități și vom descrie mai întâi prepararea uleiului de dafin. Ia fructe de dafin uscate sau verzi și sfărâmă-le prin presare. Ia un vas de lut cu un capac care i se potrivește și pune în el cam o jumătate de galon sau un galon de ulei, după cât încape în vas. Aruncă înăuntru ce ai strivit înainte, sigilează bine vasul cu capacul și pune-l pe foc mare. Lasă-l să ardă de la răsăritul soarelui până la ceasul al treilea al zilei[8] sau până la mijlocul zilei. Filtrează uleiul printr-o pânză într-un vas curat, și lasă-l să se răcească, apoi pune-l într-alt vas și păstrează-l."

Ulei de puricariță

„Ia vârfurile și florile de puricariță și cufundă-le în ulei, într-un vas dublu, cum s-a arătat mai înainte. În mod special, acesta face să dispară toate relele produse de răceli și femeia să rămână grea".

Pentru a face ulei de ierburi

„Ia frunze de rută și rupe-le în părți mici și lasă-le să se mature în ulei 7 sau 8 zile. Pune-le într-un vas dublu, precum e spus la facerea celorlalte uleiuri. Acest ulei e bun pentru tot felul de răceli și se dă pentru durere iliacă, pentru epilepsie și pentru colici, prin ungere sau printr-o clismă."

Ulei de fân

„Ia fân și pune-l pe cărbuni încinși și, arzând, din acesta se va ridica un fum. După aceea ia o farfurie de tablă și ține-o deasupra și fumul se va aduna pe aceasta și va fi, oarecum umed. Când s-a răcit, adună-l și pune-l într-un recipient de sticlă. Acest ulei e bun pentru pistrui și pentru gută artrozică și pecingine."

Această ultimă metodă e o formă foarte simplă de distilare. Cu toate că distilarea era cunoscută în această perioadă, ea era

---

[8] Ora 9 dimineața.

folosită mai degrabă pentru a face ape aromatice decât esențe. Uleiurile aromatice erau făcute, de obicei, prin scufundarea plantei în ulei fierbinte. *Grete Herbal* (secolul al XVI-lea) conține o rețetă foarte simplă pentru ulei de violete:

> „Uleiul de violete se face în felul acesta: pune violete în ulei și amestecă. Va fi ulei de violete."

Primul tratat de erboristică e o carte care a ajuns să fie cunoscută ca *Ierbarul* lui Banckes (Banckes*'s Herbal*). Adevăratul autor nu e cunoscut cu certitudine, dar se crede că a fost un doctor pe nume Anthony Askham. A fost tipărită de Richard Banckes în 1527. Tratatul conține mai multe rețete pentru ulei de trandafir:

> „Uleiul de trandafiri se face așa: Unii fierb trandafiri în ulei și îl păstrează. Unii umplu un vas de sticlă cu trandafiri și ulei și îl fierb după aceea într-un cazan plin cu apă și acest ulei este bun. Unii freacă trandafirii proaspeți cu ulei și îl pun într-un vas de sticlă și îl țin la soare cincizeci de zile și acest ulei e foarte bun pentru afecțiuni ale diferitelor părți ale trupului, dacă se ung cu acesta".

Oricare ar fi fost metoda folosită pentru preparare, e limpede că uleiurile aromatice erau larg utilizate în secolele XIV-XV-XVI. Deși erau aplicate extern, ele erau făcute pentru o mulțime de afecțiuni interne. Erau, probabil, făcute în casă ca și apele aromatice, dar și de farmaciști. Thomas Norton, un alchimist din Bristol, a fost autorul unei lucrări remarcabile denumită *Ordinall of Alkimy* care a fost publicată în 1447. Rândurile următoare sunt extrase din observațiile sale asupra mirosurilor:

> „Toate lucrurile cu miros bun au căldură naturală, - deși camforul, trandafirii și alte lucruri reci au mirosuri dulci - așa cum au autorii suflete ...
> Tot prin aceste mirosuri poți învăța să discerni subtilitatea și mărimea lucrurilor. Un lucru care miroase frumos are mai multă puritate și e mult mai spiritual decât dacă ar mirosi urât. Așa cum se schimbă culorile în ochii tăi, tot așa aro-

mele schimbă simțul mirosului prin vigoarea lor."

Erboriștii și alchimiștii Evului Mediu erau preocupați de probleme de căldură și frig, de subtilitate și trivialitate, așa cum se preocupă acum corespondenții lor moderni de virusuri și medicamente. Într-un manuscris franțuzesc din secolul al XIII-lea întâlnim: „Olibanum est encens, il est chaud et seche el secunde de grei". Fiecare plantă a fost clasificată după grade variate de căldură, frig, uscăciune și umiditate. Căldura și uscăciunea corespund caracteristicii chineze Yang și frigul și umezeala lui Yin. Existau patru grade de căldură așa încât o plantă care era fierbinte de gradul întâi nu era la fel cu o alta fierbinte de gradul al doilea. Erau, de asemenea, patru grade de rece. Aceasta nu formează o paralelă exactă cu Yin și Yang. În timp ce chinezii își clasificau remediile ca Yin și Yang, erboriștii europeni amestecau uneori o caracteristică Yin cu una Yang astfel că o plantă putea fi clasificată ca fierbinte și umedă sau rece și uscată.

William Turner, cunoscut ca părintele botanicii la englezi, care a trăit în secolul al XVI-lea, arată că plantele fierbinți de gradul întâi: „măresc căldura naturală care vine după digestie și alte procese naturale"; cele de gradul al doilea „iau parte la o căldură mistuitoare și, de aceea, nu au nici o putere să se comporte subtil sau fin și să deschidă blocajele porilor și ale altor căi". Cele de gradul al treilea „taie în bucăți, scot, încălzesc foarte mult și fac să-i fie sete unui om". Și acelea care sunt de gradul al patrulea „fac să se ridice bășici, ard și fac pielea să se cojească și rod pe dinăuntru". În ceea ce privește esențele, uleiul de muștar s-ar încadra în categoria a patra.

Despre gradele frigului el continuă: „Ierburile și alte leacuri care au primul grad de răceală... răcesc căldura naturală și, după unii, împiedică digestia". Cele de gradul al doilea „îngroașă sau fac rău în mod fățiș sau diminuează căldura naturală". Cele de gradul al treilea „opresc și astupă drumurile spre înăuntru, trecerile și porii... fac rău spiritului sau simțurilor". Și cele de gradul

al patrulea „coagulează sau congelează, sting sau înăbușă căldura naturală și omoară omul dacă le ia într-o cantitate prea mare". Toate aceste proprietăți sunt similare cu conceptele chinezești de Yin și Yang și, de asemenea, corespund celor patru[9] elemente: Aerul e cald și umed, Apa e rece și umedă, Focul e fierbinte și uscat, Pământul e rece și uscat. Gradele și elementele erau, de asemenea, legate de cele patru dispoziții: sanguin (Aer), flegmatic (Apă), coleric (Foc) și melancolic (Pământ). Excesul sau lipsa oricăreia dintre dispoziții indică ce element e prea tare sau prea slab și sugerează ce fel de remediu să se prescrie. Această metodă de prescriere a remediilor e asemănătoare cu metoda chineză de diagnosticare și de tratament după starea elementelor.

Un alt aspect al erboristicii medievale era doctrina asemănărilor. Aceasta se baza pe ideea că ceva anume de la o plantă - formă, culoare sau alte calități - indică o parte a corpului sau o boală anume pe care ar putea să o vindece. De aici denumiri ca: planta-plămân, planta-ficat sau planta-rinichi, care seamănă vag cu organele respective și care, de asemenea, se întâmplă să fie benefice pentru activitatea organelor respective. Asemănarea unei plante cu un anumit organ e o problemă subiectivă și poate fi, la fel de ușor, ridiculizată sau crezută. Cu toate acestea există câteva coincidențe remarcabile. Rădăcinile pirului se aseamănă foarte mult căilor urinare și cu trompele uterine și sunt bune în tratarea afecțiunilor acestora. Nucile de chiparos au un efect particular asupra ovarelor, cu care se aseamănă. Plantele cu flori albastre, ca valeriana și lavanda, sunt sedative. Și plantele roșii, ca scorțișoara, cuișoarele și rășina de benzoe încălzesc și stimulează. Nu e prea surprinzător că doctrina asemănărilor a fost abandonată, deoarece nu se putea generaliza; nu se poate spune că toate plantele cu flori albastre sunt sedative. Trandafirii, care au flori roșii, sunt mai degrabă sedativi decât stimulanți și la fel

---

[9] Chinezii recunosc în fapt cinci elemente.

sunt florile de mușețel, ale căror petale înconjoară un centru portocaliu. Oricum, uleiul de trandafiri e verde, iar cel de mușețel e albastru; de fapt culorile esențelor constituie un ghid mai de încredere decât culoarea plantelor.

De asemenea, nu trebuie să uităm nici influența planetelor. Nicholas Culpeper a fost cel mai mare, dar și ultimul dintre medicii-astrologi. Cu toate că a fost foarte respectat încă din timpul vieții și până în zilele noastre pentru cunoștințele sale despre plante, observațiile lui astrologice au fost foarte puțin respectate. Cu această carte am puține șanse să-l convertesc pe necredincios și nu e nevoie să predic convertitului. Dar cunoașterea astrologiei poate avea o mare valoare în vindecare și ar trebui luată în seamă mai mult decât e luată în prezent.

Pe lângă marea sa operă despre ierburi, Culpeper a publicat în 1660 o carte denumită *Arts Master - Piece, or the beautifying part of Physick*. La începutul introducerii, adresându-se „Către toate doamnele cu adevărat virtuoase" spune următoarele:

„Deoarece secretele prin care natura ne-a învățat cum să ne înfrumusețăm și cum să se facă o doamnă mai atrăgătoare, au căzut în mâinile mele, n-am putut face altceva decât să le răspândesc în beneficiul acelora cărora le datorez un mare respect... De aceea, doamnelor, cumpărați aceste puține rețete și folosiți-le și, dacă dau greș, să nu mă mai credeți altădată; nu vreau să intru de bunăvoie în dizgrația dumneavoastră, căci în fața doamnelor am fost dintotdeauna cel mai credincios și devotat servitor".

Cartea constă în întregime din rețete, unele pentru a colora părul, altele pentru a colora fața, altele pentru parfumuri și pentru pudre. Există, de asemenea, rețete pentru unguente și uleiuri pentru mâini, față, picioare, păr și altele. Marea lor majoritate conțin ierburi, rășini, uleiuri sau ape aromatice. De exemplu:

Să faci sânii să descrească sau să crească mai puțin

„Amestec de suc de cucută cu camfor aplicat îi face mai

mici; iar tămâie albă cu *navel-wort*[10] și oțet tare îi împiedică să crească."

O alta pentru a face părul să crească din nou

„Ia ulei de ienupăr, ulei de nucă, o uncie din fiecare, miere albă, suc de măcriș, din fiecare o jumătate de uncie, semințe de *smallage*[11], pudră de asarabacca[12], din fiecare câte două uncii, amestecă-le și unge locul."

O alta pentru fisurile mâinii

„Ia mastică, ulei de trandafir, ceară albă, fiecare într-o cantitate suficientă, fă un unguent."

Am dat mai multe rețete din această carte în capitolul „despre rețete". Un mare număr din rețetele lui Culpeper conțin ulei de trandafir, folosit de obicei ca agent antiinflamator. Și aici, ca în majoritatea uleiurilor aromatice menționate, e vorba de ulei obținut prin infuzie. Esențele sunt puțin menționate, mai des lavanda, dar exista în vremea aceea o tendință de a fi folosite din ce în ce mai mult în „medicină". Pe lângă decocturi și infuzii, Culpeper folosea uneori uleiuri pentru ungerea tămăduitoare a corpului. De asemenea erau recomandate produse de prevenție, așa cum este următorul:

O pomadă pentru „timpuri de ciumă"

„Ia un labdanum[13], styrax-calmit[14], din fiecare câte un dram, cuișoare, o jumătate de dram, camfor, nard, nucșoară, din fiecare câte 7 grăunțe, strivește-le până devin pudră fină și amestecă-le cu apă de trandafiri, în care au fost puse gumă tragant[15] și gumă arabică și fă sfere".

Ciuma a fost o nenorocire a Evului Mediu și, în timpul epi-

---

[10] *Cotyledon umbilicus (Umbilicus rupestris) (N.tr.)*
[11] Neidentificat *(N.tr.)*
[12] Neidentificat *(N.tr.)*
[13] O rășină a plantelor din genul *Cistus. (N.tr.)*
[14] O rășină obținută din plantele genului *Styrax. (N.tr.)*
[15] Obținută din *Astragalus gummifer. (N.tr.)*

demiilor, fumigațiile erau folosite pentru a distruge presupusa „aură" sau otravă a bolii, despre care se credea în general că se află în aer. Un scriitor medic din secolul al XVII-lea recomandă în acest scop „lucruri ca degajarea unor sufluri foarte subtile precum remediile și rășinile aromatice". Printre acestea include: benzoea, tămâia și toate rădăcinile și lemnele aromatice, precum și „remedii care sunt produse vegetale și abundă în componente volatile care se răspândesc în aer".

În timpul „marii ciume" s-a ordonat să se aprindă focuri pe străzi la opt după-amiază și la fiecare douăsprezece ore. Focurile făcute cu pin sau lemne care dădeau un miros usturător erau considerate cele mai eficiente. În Vicariatul Saint-Paul, de două ori pe săptămână, se făceau fumigații cu sulf, hamei, piper și tămâie. Tămâia, sub formă de pudră, era arsă frecvent atât în încăperi cât și pe străzi. Lumânări parfumate erau arse în camerele bolnavilor și în spitale; pilule aromate erau agățate pe lanțuri de argint în jurul gâtului și parfumurile aveau mare căutare. Orice substanță aromatică aflată la îndemână pare să fi fost folosită pentru a combate „moartea neagră". Aromaticele erau cele mai bune antiseptice la îndemână în timpul acela și oamenii știau aceasta. Cât de eficiente erau aceste măsuri, se poate doar presupune, dar s-a raportat frecvent că cei care erau în cel mai strâns contact cu aromaticele, în special parfumierii, erau practic imuni. Întrucât toate aromaticele sunt antiseptice, e posibil ca unele din cele folosite să fi dat într-adevăr o protecție efectivă împotriva ciumei. Până în secolul al XIX-lea, medicii practicanți încă purtau la capătul bastoanelor de plimbare o casoletă umplută cu aromatice pe care le duceau la nas în timpul vizitelor la bolnavii contagioși, folosindu-le ca pe un antiseptic personal.

Spre sfârșitul secolului al XVIII-lea, uleiurile esențiale erau bine cunoscute și folosite în medicină. *Farmacopeea* lui Salmon, 1696, conține o rețetă pentru un „balsam apoplectic" alcătuit din uleiuri de nucă, sunătoare, trandafiri, scorțișoară, lavandă, măghiran, ambră cenușie, benzoe, rută, cuișoare, lămâi, secreție de

zibetă[16] și mosc.

„Amestecă totul după regulile artei, până la consistența unui balsam. Uleiul de nucă se face prin presare, iar toate celelalte sunt chimice (esențe)... Acest amestec înveselește și reconfortează toate spiritele, natural, vital și animal, ungând extremitățile nărilor și pulsurilor. Vindecă convulsii, paralizii, toropeală și alte boli ce provin de la frig."

Cartea mai conține și o rețetă pentru pierderea memoriei, folosind un număr impresionant de aromatice, formate din șapte rășini, trei rădăcini, opt ierburi, trei semințe, șapte flori, opt uleiuri și șofran. Instrucțiunile spun: „Pudrează cele ce sunt de pudrat, apoi amestecă și distilează într-un alambic, cu foc progresiv; separă balsamul de apă", „balsamul" fiind aici un amestec de esențe. Există îndoieli că asemenea preparate vindecau cu adevărat afecțiuni ca amnezia sau paralizia.

Secolul al XVII-lea a fost epoca de aur a erboriștilor englezi: Culpeper, Parkinson și Gerarde au aparținut toți acestei perioade. Cunoașterea ierburilor medicinale a crescut considerabil, ea nefiind umbrită de chimie. Atât de populară devenise fitoterapia, încât șarlatanii și vracii s-au grăbit s-o folosească în avantajul lor. Așa cum scrie Eugene Rimmel: „Vânzătorii itineranți, îmbrăcați într-o splendidă haină roșie cu șnururi aurite, se adresau mulțimii care se îmbulzea, dintr-un echipaj elegant, și-și expuneau parfumurile și leacurile cu acompaniament muzical... ei vindeau, de obicei, pudre, elixire, pilule, narcotice și picături purgative".

Retetele aromatice ale lui Salmon sunt un amestec curios de fitoterapie originală și șarlatanie și reflectă clar felul în care se făceau afacerile curente pe atunci.

În mare parte, datorită apariției acestor șarlatani, fitoterapia a început să fie din ce în ce mai puțin respectată, în special în cadrul profesiunii medicale, cu toate că și aceasta folosea o mulți-

---

[16] Zool. *Viverra zibetha* (*N.tr.*).

me de plante. Tratatul despre ierburi *(Herbal)* al lui Joseph Miller, scris în 1722, conține referiri la un număr de esențe, din care treisprezece erau declarate ca preparate oficinale. Acestea includ mușețelul, scorțișoara, feniculul, ienupărul, dafinul, puricarița, rozmarinul și cimbrul. Esențele de ienupăr și cimbru sunt singurele preparate oficinale dintre ele. Mai există patru uleiuri oficinale, obținute prin infuzie: mușețel, fenicul, smirnă și trandafir și unul obținut prin presare, nucșoara.

În timpul secolului al XIX-lea multe esențe au fost studiate mai științific decât fusese posibil înainte. *Materia Medica* a lui William Whitla, publicată pentru prima dată în 1882, conține 22 de esențe oficinale și trei neoficinale. Cele oficinale includ: mușețel, scorțișoară, ienupăr, lavandă, lămâie, mentă, rozmarin. În timpul celor 160 de ani de când fusese publicat *Tratatul despre ierburi* al lui Miller, știința medicală făcuse un mare pas înainte și lăsase de mult în urmă termeni ca: „încălzire", „uscare" și „deschiderea astupării". Comentariile lui Whitla despre smirnă cuprind următoarele:

> „Posedă puterea, alături de alte rășini, de a stimula suprafețele mucoase influențând în felul acesta stările lor de relaxare în boală, controlează secreția abundentă. Așa sunt ameliorate catarul bronșitic și cistita cronică; la fel se întâmplă și în vindecarea leucoreei și diminuarea secreției de pe suprafața mucoasei cervicale."

În timpul testărilor științifice ale plantelor, pornind de la utilizările lor tradiționale, unele dintre proprietăți au fost confirmate, iar altele n-au putut fi susținute. De cele mai multe ori plantele erau abandonate, preferându-se medicamentele chimice, care acționau mai puternic. Oricum, uleiurile esențiale nu erau privite în același context ca plantele și, cu excepția câtorva extracte de plante, au fost testate mai complet decât ierburile în ultimii 150 de ani.

Cu toate că esențele au avut o istorie variabilă în farmacopeile din toată lumea, de la un timp tendința generală a fost mai de-

grabă de excludere decât de includere. Cele rămase, cu câteva excepții, sunt folosite drept carminative sau agenți de aromatizare. De asemenea, scăzând numeric, uleiurile cuprinse în farmacopei au fost creditate cu mai puține proprietăți terapeutice. Acest fapt, oricum, nu reflectă nici valoarea terapeutică considerabilă a esențelor, nici gradul lor de folosire în medicină. De fapt, multe cercetări au fost făcute de la începutul secolului al XX-lea, în special privind proprietățile antiseptice ale esențelor, cercetări care le-au scos în evidență calitățile și le-au motivat întrebuințarea. Această cercetare a fost condusă, în principal, de chimiști și farmaciști și a fost inițiată spre sfârșitul secolului al XIX-lea de francezi ca Meunier și Cadéac și mai târziu de italieni ca doctorii Gatti și Cajola. În 1887 Chamberland a publicat rezultatele prețioaselor sale cercetări despre puterea antiseptică a vaporilor multor uleiuri esențiale. În secol al XIX-lea industria de parfumuri a cunoscut o creștere continuă și considerabilă. În vremea aceea parfumurile erau făcute aproape integral din esențe naturale. În timp ce se căutau noi plante producătoare de uleiuri și se găsea teren pentru cultivarea lor, regiunea din jurul orașului Grasse din sudul Franței a devenit, și este încă, centrul mondial pentru cultivarea acestora și extragerea esențelor. Pe măsură ce se dezvolta industria, unele companii din Grasse au început să caute noi aplicații pentru esențele lor; printre aceste companii era casa Gattefossé.

René-Maurice Gattefossé era un chimist al cărui prim interes (și cercetare) a fost orientat către utilizarea esențelor în cosmetică. Două lucruri l-au ajutat la extinderea acestui interes. În primul rând cosmeticele conțin adeseori antiseptice: Gattefossé a adunat rapid suficiente informații care l-au convins că multe uleiuri esențiale aveau proprietăți antiseptice mai mult decât unele chimicale antiseptice folosite la data aceea. În al doilea rând, când Gattefossé și-a ars foarte serios o mână în timpul unei mici explozii din laboratorul său în decursul unui experiment, și-a introdus imediat mâna în ulei pur de lavandă și a fost doar parțial

surprins când și-a dat seama că arsura se vindecă într-un ritm fenomenal, fără să se infecteze și fără să lase vreo cicatrice. Se pare că prima mențiune a cuvântului „aromaterapie", creat de Gattefossé, apare într-unul din articolele sale:

> „Chimiștii cosmeticieni francezi sunt preocupați de folosirea complexelor naturale ca unități structurale complete, fără a fi descompuse. Terapia dermatologică s-ar transforma astfel în „aromaterapie" sau o terapie care folosește aromaticele, o sferă de cercetare ce deschide orizonturi enorme acelora care au început să o exploreze."

El subliniază aici unul dintre principiile de bază ale terapeuticii naturiste: substanțele naturale să fie folosite în forma lor întreagă, nedescompusă. Acesta era un punct de vedere neobișnuit pentru un chimist, dar el descoperise în experimentele sale că, luate separat, componentele uleiului nu aveau un efect la fel de mare ca esența în totalitate: „Întregul este mai mare decât suma părților sale".

În 1938 Gattefossé a publicat un articol în care relatează despre progresul prietenului și colegului său M. Godissart, care tocmai fondase o clinică de aromaterapie în Los Angeles. El citează vindecări remarcabile ale cancerului de piele, ale cangrenei și osteomalaciei, vindecarea cu succes a unor răni care refuzaseră să se vindece ani de-a rândul, ulcere faciale care au fost tratate în timp record și mușcături ale păianjenului „văduva neagră", considerate a fi fatale, făcute inofensive datorită puterii antitoxice a lavandei. De fapt, uleiul de lavandă se combină chimic cu veninul de păianjen, formând un compus inofensiv. Acest lucru e valabil și pentru mușcăturile de șarpe și insecte (și pentru alte esențe).

Gattefossé și-a publicat prima carte, *Aromathérapie*, în 1928, urmată de o serie de articole științifice și multe alte cărți, în care se referă pe larg la terapia cu uleiuri esențiale. Cu toate că opera sa a suscitat un mare interes, se pare că acesta a fost stins de cel de-al doilea război mondial. Cincisprezece ani după război s-a publicat foarte puțin despre aromaterapie și cercetarea

a fost la un nivel foarte scăzut. Oricum nu era totul pierdut; un alt francez, de data aceasta un doctor, a lucrat mulți ani pentru a restabili arta aromaterapiei. Medicul Jean Valnet a fost tot timpul interesat de folosirea ierburilor în terapie și, fără îndoială inspirat de lucrarea lui Gattefossé, a început să folosească și esențele în tratamentele sale. În timpul războiului, el le-a folosit extensiv pentru tratarea rănilor de război și a realizat rapid, cum făcuse și Gattefossé, că e vorba de o terapie cu un potențial enorm. De atunci, doctorul Valnet a folosit esențe în tratamentul multor afecțiuni fiind și autorul a numeroase articole și al unei cărți, *Aromathérapie*, publicată pentru prima dată în 1964. Faptul că aromaterapia e recunoscută ca o terapie de sine stătătoare se datorează aproape în întregime muncii sale.

Italia a produs și ea câțiva cercetători notabili. Merită să fie menționate numele doctorilor Gatti și Cajola, care au lucrat în anii 1920 -1930. Ca și Gattefossé, ei și-au dat seama de enormele orizonturi ale terapiei cu uleiuri esențiale și lucrările lor tratează despre aceste esențe de la descrierea proprietăților medicale și psihologice până la folosirea lor în îngrijirea pielii. Paolo Rovesti, director al Institutului de derivați vegetali din Milano, a adus în ultimii ani multe contribuții valoroase în aromaterapie. Majoritatea cercetărilor sale au fost efectuate cu uleiuri citrice specifice Italiei - bergamotă, lămâie și portocală și echivalentele lor deterpenate. El este, poate, primul care a demonstrat clinic beneficiul considerabil al unor esențe în stările de anxietate și depresie. Cam în perioada în care-și studia doctorul Valnet esențele sale, doamna Maury, care a murit acum câțiva ani, susținea o linie de cercetare similară, dar mai puțin ortodoxă. Ea era biochimist, nu doctor, și nu avea mare încredere în prescrierea internă a esențelor. Interesul ei nefiind strict medical s-a extins și în domeniul cosmetic. Ea a căutat o metodă de aplicație externă, care să poată servi atât scopurilor terapeutice cât și celor cosmetice, ceea ce nu constituia o noutate deoarece aromaticele fuseseră folosite extern, atât în cosmetică cât și în terapeutică, mult

înainte să fi fost folosite intern. Lucrările doamnei Maury au fost de mare valoare. Aprofundând științific lucrările lui Gattefossé, ea a pus bazele unei terapii medico-cosmetice bazate pe masaj și a făcut un studiu exhaustiv al modului în care acționează aromaticele fizic, psihic și cosmetic. În 1961, după publicarea mai multor articole, a publicat cartea *Le Capital Jeunesse*, a cărei traducere engleză *Secretul vieții și al tinereții* a apărut în 1964 și a mai fost reeditată de atunci. În 1962 i s-a acordat premiul internațional de estetică și cosmetologie pentru contribuția ei în domeniul îngrijirii naturale a pielii și cartea sa, larg bazată pe cunoștințele despre India, China și Egiptul Antic, confirmă această contribuție. Un articol care comenta apariția cărții menționa:

> „Cercetătorii francezi și italieni care investighează cu precădere acest domeniu al cunoașterii au cel puțin mai multă imaginație decât cei care persistă în a privi corpul uman ca un înlocuitor mai mult sau mai puțin simplu al experimentelor *in vitro*."

Capitolul 3

PRINCIPII DE BAZĂ

„Legile naturii sunt legile sănătății și cel care trăiește după aceste legi nu e niciodată bolnav. Cel care ascultă legile menține un echilibru al tuturor părților, asigurând astfel o armonie adevărată; și armonia este sănătate, în timp ce discordia este boală."

Evanghelia aquarienilor

Aromaterapia aparține regatului terapiei naturiste. În acest sens are la bază anumite principii pe care le împarte cu acupunctura, fitoterapia, homeopatia etc. Sunt principii complementare, bazate pe felul în care omul interpretează natura și înțelege viața. Într-o oarecare măsură, această înțelegere e necesarmente variabilă de la persoană la persoană și de la terapie la terapie, dar există un adevăr de bază, spre care se îndreaptă fiecare școală de gândire. Cu cât vom fi mai aproape de acest adevăr, cu atât mai puține vor fi contradicțiile și cu atât mai bine îl vom înțelege. Desigur, universul a fost creat și este susținut cu un sistem de legi, dar adevărul nu poate fi decât unul. Dacă s-ar baza pe o multitudine de legi contradictorii, cum ar mai putea exista? Contradicția se datorează doar interpretării individuale a acestui adevăr.

Cele mai importante principii ale terapiei noastre sunt:

- Puterea vieții
- Yin – Yang
- Alimentația naturală

Puterea vieții

Nimic nu e mai fundamental decât viața însăși. E singurul lucru despre care putem fi siguri că îl împărtășim cu toate celelalte ființe umane. Oricât de diferite ar fi credințele noastre spirituale sau de altă natură, suntem cu toții în viață. Mai mult, cu toții credem în viață; și atât de mult o considerăm un dat, încât cu greu ne mai gândim la ea ca la o credință pe care o împărtășim cu toți ceilalți. De fapt, ea este o asemenea credință. În esența ei, viața e complet intangibilă; n-o poți vedea, atinge, mirosi sau analiza în vreun fel. Și totuși, cu toții credem că mâine va răsări soarele, că primăvara vor înflori florile, că vom continua să respirăm în următoarele cinci minute și până la sfârșitul vieții, fără vreun efort conștient. Toate acestea sunt manifestări ale vieții. Viața e prezentă în orice. Într-o sămânță uscată, într-o piatră sau într-un copac mort nu se manifestă, n-are nici o mișcare, curgere sau prezență vizibilă, fiind o simplă formă. Dar în ceva viu - o plantă sau o ființă umană - ea se manifestă producând schimbare dinamică, mișcare, curgere, iubire.

Chinezii o numesc *Chî'i*, indienii o numesc *prana*, noi o numim energie, dar fiecare se referă la același lucru, la aceeași forță de viață care ne păstrează, pe fiecare dintre noi, vii în fiecare minut al zilei. Poate exista o singură forță de viață, un singur Adevăr și acel Adevăr e singurul lucru pe care putem fi siguri că-l avem în comun. Dacă această forță de viață există (și cine o poate nega?), ea trebuie să fie esența fiecărui lucru – forța care susține particulele unui atom împreună, puterea care face ca o sămânță mică să crească până la un copac mare, forța de atracție gravitațională sau magnetismul, puterea care ne dă nouă conștiință. E aceeași putere care se manifestă (într-un mod puțin mai diferit) în fiecare plantă. Așa cum fiecare dintre noi avem personalitatea noastră, fiecare specie de plantă are personalitatea ei sau setul ei de proprietăți.

Extragerea esenței unei plante e una dintre căile izolării

acestei personalități, dar e un proces delicat. Forța de viață e ceva extrem de sensibil și dacă intervenim prea mult, își va pierde din putere. Forța de viață a unei esențe poate fi păstrată printr-o extracție atentă și o bună conservare. Dar cu cât se intervine mai mult asupra unei esențe, fizic sau chimic, cu atât se pierde mai mult din energia și din armonia ei organice.

Din fericire, majoritatea esențelor fiind extrase pentru parfumul lor, marea grijă de a nu se denatura aroma în timpul extracției le asigură și păstrarea forței vitale.

Fiind de natură organică, esențele tind să lucreze în armonie cu trupul nostru. De foarte multe ori, au o acțiune de „normalizare". Uleiurile de usturoi și soc, de exemplu, sunt bune atât pentru tensiunea arterială mare cât și pentru cea mică. Oricare ar fi tulburarea, ele tind să readucă starea corpului la normal. Acest efect nu se observă în terapia medicamentoasă; e privilegiul Mamei-natură. De aceea, comparativ, substanțele organice nu sunt dăunătoare; ele nu au acțiunea violentă, calculată, impersonală a medicamentelor. Cu toate că au anumite proprietăți de care se leagă acțiunea lor, ele mai au și o capacitate de a se adapta la nevoile diferitelor organisme sau persoane.

Aceeași omniprezentă forță de viață realizează neîncetat starea de sănătate și armonie a corpului. Ea e puterea responsabilă de fiecare act; ea reglează temperatura, presiunea sângelui, respirația și echilibrul delicat dintre Na, K și toate celelalte elemente din sânge. Când ne rupem un os, chirurgul poate să potrivească cele două părți dar numai natura le poate uni. De fapt, nu putem vindeca corpul, îl putem doar încuraja să se vindece.

Corpul omenesc, ca oricare alt corp, e într-o stare constantă de activitate și schimb. Dacă n-ar fi o influență centrală, care să guverneze și să armonizeze, aproape fiecare schimb care are loc ar produce un dezechilibru ce s-ar sfârși cu boală. Nu creierul e cel care-și asumă această sarcină. Sistemul nervos central e doar unul din canalele prin care se menține armonia. Când mori, corpul este încă intact, toți nervii sunt încă acolo, dar ceva nu mai

este prezent, și acest ceva nu este fizic.

Corpurile noastre sunt un miracol de inginerie divină, pe care niciodată nu putem spera s-o imităm; ele nu conțin doar carne și oase, ci ne conțin și pe noi! Așa că suntem nebuni dacă ne tratăm corpurile ca pe niște eprubete supraevoluate de testare, umplându-le cu chimicale, sau ca pe niște mașini în care înlocuim piese când se defectează. Există piese de schimb pentru o mașină, dar nu și pentru corpul nostru.

Dacă recunoaștem existența forței de viață și că ea e singura putere care poate da naștere sănătății în noi, ne vom da seama că trebuie să lucrăm cu ea și nu împotriva ei. Noi nu putem vindeca în mod direct, ci doar ajutând corpul să se vindece, susținându-i forța naturală de vindecare, permițându-i să facă ce vrea să facă. Destul de des interpretăm boala ca pe o nenorocire, ca pe un fenomen nedorit și totuși, de cele mai multe ori, în special în boli acute, ea e manifestarea încercării corpului de a-și restabili sănătatea și armonia.

De cele mai multe ori, tratamentul medical clasic înlătură simptomele bolii dar, dacă boala e de fapt un proces de vindecare, ea ar trebui încurajată. Dacă ani de-a rândul ți-ai umplut corpul cu deșeuri în loc de hrană, te poți îmbolnăvi de gripă, gastroenterită sau orice altceva. Acest tip de atac acut e însoțit de diaree și / sau vomă. Corpul tău încearcă să-ți spună că refuză ce-ai mâncat și să scape de materialul inutil adunat în el. În general, când se întâmplă acest lucru, îți pierzi pofta de mâncare așa că, de obicei, primul lucru recomandabil în această situație e un post urmat de schimbarea dietei.

Dacă înțelegem de ce reacționează corpul cum reacționează și care e cauza reală a bolii, putem aplica un tratament corect. Medicamentele chimice au tendința mai degrabă să ocolească forța naturală de vindecare a corpului, decât să lucreze în armonie cu ea. Un prim exemplu sunt antibioticele care distrug atât bacteriile dăunătoare, cât și pe cele inofensive și folositoare.

E posibil ca în fiecare proces de boală să se ascundă un pro-

ces activ de vindecare, subliniind principiul homeopatic „asemănătorul vindecă pe cel asemenea". Într-o doză minimală, o substanță vindecă tipul de patogenezie pe care l-ar produce într-o doză ponderală. Uleiurile esențiale pot fi folosite pentru suprimarea infecției ca și antibioticele. Nu se știe exact cum anume inhibă ele creșterea bacteriilor, dar, datorită naturii lor organice, nu au nefericitele efecte secundare ale antibioticelor. De fapt, spre deosebire de medicamentele chimice, ele stimulează puterea naturală de vindecare. E o realitate dovedită de faptul că o cantitate relativ mică de esență, chiar aplicată extern, poate scăpa corpul de o infecție. În termeni medicali obișnuiți o asemenea cantitate n-ar fi suficientă ca să distrugă infecția.

Yin și Yang

Folosim aceste două cuvinte orientale deoarece noi nu avem echivalente valabile. Cele mai apropiate ar fi pozitiv și negativ, sau activ și pasiv, dar acestea au conotații nefericite: noi asociem pozitivul cu aspectele bune și negativul cu cele rele. Este ziua bună și noaptea rea? Noi judecăm adesea lucrurile ca bune și rele când de fapt sunt un aspect sau altul al aceluiași lucru.

Universul fizic a fost creat când Unicitatea a devenit dualitate[17] și putem observa dualitatea, aceste aspecte Yin și Yang, oriunde în Univers, în fiecare atom, în fiecare acțiune și în fiecare funcție a corpului omenesc. Yin și Yang se manifestă peste tot exceptând centrul ființei, punctul echilibrului perfect, momentul infinit, când viitorul devine trecut.

În chiar centrul unei flori, al unei semințe, sau al unui mugure de frunză există un punct de unde vine energia și din care începe creșterea. Din acel punct crește sămânța, înflorește bobo-

---

[17] Formulare de factură panteistă, emanaționistă. Potrivit credinței creștine, Unicul, Creatorul nu *devine* creație, ci creează lumea *din nimic,* gândind și aducând sau chemând la existență *fiecare* făptură, însuflețită sau neînsuflețită. (*N. red. rom.*)

cul. Dacă tai în două un măr sau o varză poți observa cum radiază dintr-un punct central. Dacă examinezi cu atenție bobocul, mugurele de frunză, sămânța, fructul sau leguma și le diseci până ajungi la punctul lor central, vei găsi... nimic. În realitate există un singur lucru, o singură energie, o singură conștiință care, pentru a se manifesta, devine Yin și Yang. Năzuind după sănătate și armonie, încercăm de fapt să găsim punctul acela de echilibru între Yin și Yang.

Putem observa Yin și Yang în succesiunea anotimpurilor, în starea vremii, în ciclul noapte-zi sau în creșterea plantelor - o sămânță are nevoie de pământ (Yang) și apă (Yin) pentru a crește. Din învelișul unei semințe răzbate un mugure și rădăcini subțiri încep să se dezvolte. Mișcarea în sus a tulpinii (Yin) este echilibrată de mișcarea în jos a rădăcinilor (Yang). Când tulpina iese din pământ, mediul ei se schimbă complet trecând sub influența aerului (Yin) și a căldurii și luminii soarelui (Yang). Tulpina (Yin) dezvoltă frunze (spre exterior: Yang) și mai târziu boboci (Yin), după aceea flori (Yang) și fructe (Yin). Fructele devin din ce în ce mai coapte (Yin) până când, în final, cad pe pământ (Yang) și ciclul reîncepe.

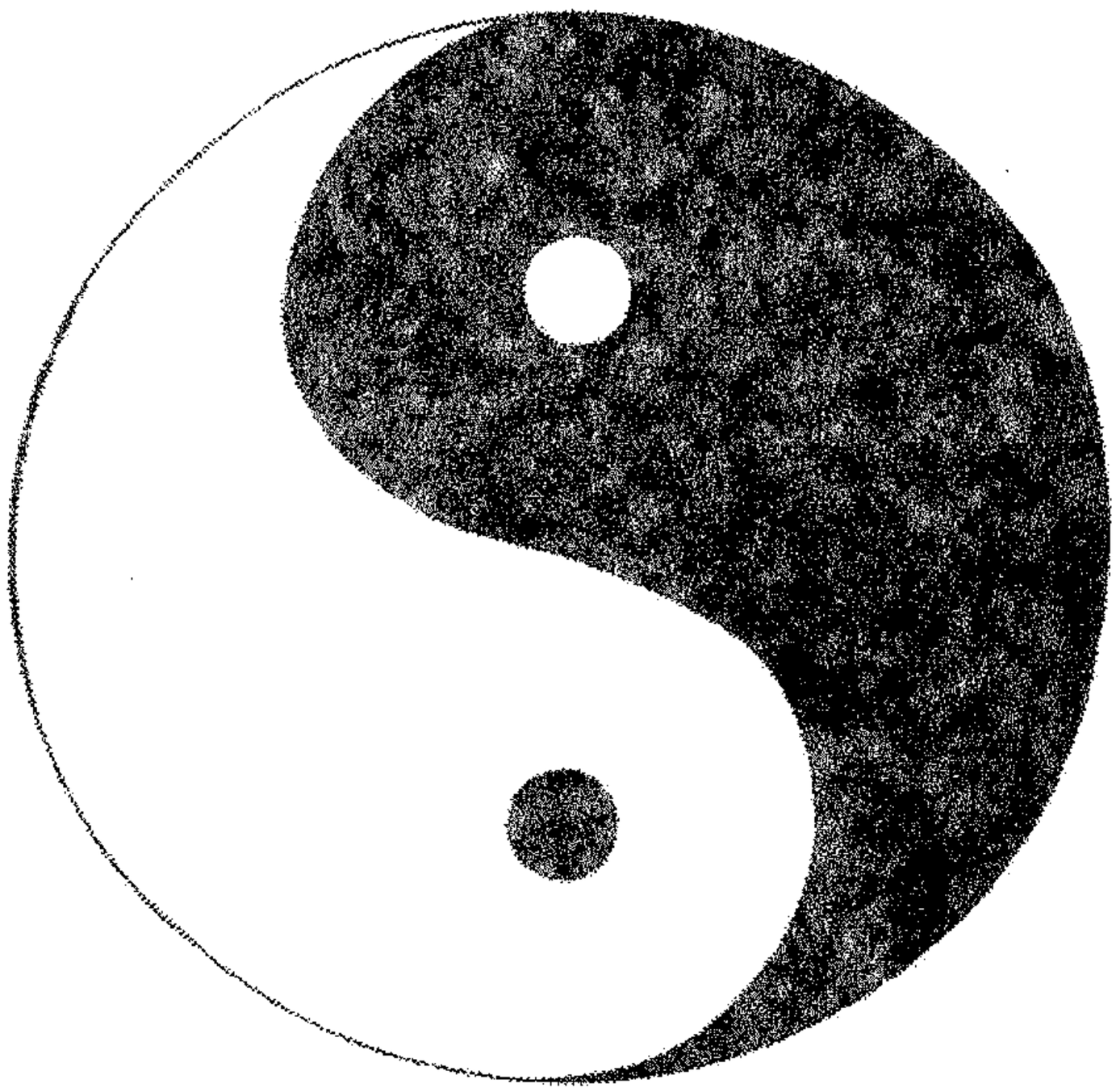
Yin și Yang pot fi observate lucrând și în interiorul corpului nostru. Circulația și respirația constituie un exemplu perfect. Inima se contractă și se dilată, sângele se schimbă de la roșu la albastru și invers, iar respirația înseamnă inspirație și expirație. Fiecare funcție a unui organism viu manifestă aceste două forțe. În mod evident o înțelegere a relației dintre ele și a modului de manifestare în corp, producând boală sau sănătate, e un câștig pentru orice artă a vindecării. Cunoașterea uleiurilor predominant Yin sau Yang oferă un ghid de bază pentru folosirea lor în vindecarea bolii.

Nimic nu este numai Yin sau numai Yang; sunt doi termeni relativi. Dacă spunem că ceva este Yin asta înseamnă că în calitățile sale predomină mai mult Yin decât Yang. O plantă sau un ulei esențial care e predominant Yang are, de asemenea, și pro-

prietăți Yin. Există o transformare constantă de la o calitate la alta. Când soarele răsare, Yin-ul descrește iar Yang-ul crește. Când soarele ajunge la zenit, predomină Yang-ul; la miezul nopții, predomină Yin-ul. Întotdeauna sunt prezente ambele calități; nu există nici o schimbare bruscă de la una la cealaltă.

Yin și Yang se echilibrează reciproc, cu toate că nu întotdeauna ajung la neutralizare. O furtună este precedată și urmată de calm. Vremea fierbinte produce o pierdere mai mare de căldură din corp. O perioadă de activitate intensă e urmată de odihnă. Foamea extremă e potolită de multă mâncare! Fiecărei acțiuni îi corespunde o reacție egală și opusă. Dacă boala e produsă de ceva Yin, corpul încearcă să compenseze prin creșterea uneia din calitățile sale Yang, cu toate că aceasta nu va duce neapărat la dispariția bolii. În unele cazuri poate crește polaritatea Yin - Yang, ceea ce duce la creșterea tensiunii.

Constipația alternează de multe ori cu perioade de diaree. O febră e de obicei urmată de o activitate scăzută cu o temperatură sub normal. Depresia letargică adeseori alternează cu perioade de activitate fervență, câteodată însoțită de exaltare: stare cunoscută ca boală maniaco-depresivă. O persoană poate fi foarte serios bolnavă, dar ea nu-și poate da seama deoarece creșterea lui Yin e contracarată de Yang. Boala cronică este o stare în care un dezechilibru grav a fost echilibrat artificial: există cantități egale de Yin și Yang, dar ele nu sunt corect localizate în corp. Inima poate fi hiperactivă, iar rinichii hipoactivi. Nivelele de Yin și Yang pot fi echilibrate în întregime, dar corpul e încă bolnav. În acest caz trebuie dat un remediu Yin care să sedeze (răcească) inima și unul Yang care să stimuleze (încălzească) rinichii. În felul acesta se va restabili adevăratul echilibru, instalând starea de sănătate. În același timp, poate fi nevoie de tratarea cauzei dezechilibrului inițial pentru a preveni reproducerea condițiilor de reîmbolnăvire. Această cauză poate fi în corpul, în mintea sau în mediul pacientului.



Yin și Yang sunt în mod tradițional reprezentate în opoziție: Imaginea îl arată pe Yin în Yang și pe Yang în Yin, echilibrându-se desăvârșit unul pe celălalt. Forma de „S" din centru reprezintă relația dinamică dintre cele două calități. Ea reprezintă, de asemenea, energia de viață pură - nici pozitivă, nici negativă, ci exact în centrul echilibrului; nici Yang, nici Yin, și totuși parte a amândurora, căci fără această linie n-ar exista nici una dintre ele. Ea nu are dimensiuni; este infinit de îngustă și infinit de lungă pentru că reprezintă unda de energie vitală care curge prin orice. Este reprezentarea bidimensională a unei spirale.

Alimente organice

„Așa că mănâncă întotdeauna de la masa Domnului: fructele copacilor, semințele și ierburile câmpului, laptele animalelor și mierea albinelor. Căci tot ce e mai mult decât acestea e de la satana și duce, pe calea păcatelor și a bolilor, spre moarte. Dar mâncărurile pe care le mănânci de la masa bogată a

Domnului îi dau corpului tău tărie și tinerețe și nu vei cunoaște boala niciodată."

(*Evanghelia Păcii lui Iisus Hristos*,
tradusă de E. Szekely și P. Weaver)

Importanța unei diete naturale pentru sănătatea omului devine, în sfârșit, din ce în ce mai recunoscută. Cu toate că există mai multe școli - macrobiotice, vegetariene, veganiste - toate sunt de acord asupra importanței alimentelor naturale, pe cât posibil nerafinate și apetisante. A fi vegetarian e mai mult decât a nu mânca pește și carne. Recent, a apărut o nouă școală care sfătuiește să se mănânce alimente integrale, inclusiv carne și pește, cu toate că nu e ușor să procuri carne netratată. De asemenea, vorbind serios, nu e deloc ușor să mănânci un porc întreg la prânz, fără a mai vorbi de o vacă la masa de seară. Alimentele suprarafinate (făină albă, zahăr rafinat etc.) nu conțin, din păcate, forță vitală și aceasta nu poate fi suplinită prin adăugarea vitaminelor sintetice, mineralelor sau tărâțelor. Alimentele care conțin coloranți, arome sau conservanți artificiali ne otrăvesc treptat. Când adăugăm vitamina C la sucul de coacăze negre, stricăm echilibrul și armonia unui aliment natural. Componentele alimentelor naturale sunt în proporții perfecte unul față de celălalt; nu au nevoie să se adauge sau să se elimine ceva din ele.

Ce este valabil pentru hrană este și pentru medicamente. Dacă sunt naturale, organice și netratate, vor acționa în armonie cu forțele de vindecare din noi, ajutând puterea de vindecare să readucă armonia în corp. Alimentele naturale și medicamentele sunt cu noi de mii de ani, iar cele nenaturale doar de aproape două secole și se pune deja serios sub semnul întrebării utilitatea și inofensivitatea lor. Liste întregi de aditivi alimentari și medicamente au fost înlăturate, dovedindu-se că sunt primejdioase pentru sănătate. De unde știm că cele pe care le folosim încă astăzi nu vor fi eliminate peste douăzeci de ani?

Alimentele nenaturale, adică acelea care au fost transformate

artificial în vreun fel, sunt unul din factorii care contribuie la precaritatea sănătății individului. În mod special acestea pun la încercare procesele digestive și de asimilație ale corpului până a le face ineficiente.

Rezultatele digestiei deteriorate și ale dietei nenaturale sunt malnutriția și toxemia. Folosirea excesivă a amidonului rafinat, ca în pâinea albă și în prăjituri, poate contribui la apariția unei patologii cunoscute sub denumirea de boala celiacă, în care proteina din grâu, în special sub formă de făină rafinată, nu poate fi digerată. Mulți, adulți și copii, suferă acum de boala celiacă. Consumul obișnuit de zahăr, în special zahărul alb, poate duce la diabet zaharat. Această patologie afectează posibilitățile corpului de a controla metabolismul glucidic.

Principala funcție a ficatului e metabolizarea alimentelor digerate. În efortul său continuu, când are de-a face cu chimicale izolate, în special sub formă de medicamente, eficiența ficatului poate să scadă, ceea ce poate duce nu numai la dereglarea metabolismului, ci și la perturbarea altor funcții ale sale. Rezultatul poate fi anemia, care nu se datorează numai unei proaste nutriții, ci și unei digestii și unui metabolism perturbate. O altă consecință poate să fie ciroza, asociată și consumului excesiv de alcool. Prea multe alimente consistente și grase pot duce la tulburări ale vezicii biliare și chiar la formarea de calculi biliari.

Există o publicație guvernamentală, *Dieta și boala cardiacă coronariană* cu peste 350 de apariții. Însuși faptul că s-a făcut acest studiu este un fel de eveniment și se ridică împotriva ignoranței generale în profesia medicală privind problemele de dietă în relație cu boala. Ignorarea acestor probleme e de înțeles; în școlile medicale abia dacă se atinge subiectul dietă. Din păcate, această ignoranță a dat multor doctori sentimentul că dieta și boala, cu excepția deficiențelor nutriționale extreme, nu au nici o legătură.

Raportul DHSS (Department of Health and Social Security) concluzionează că mulți factori contribuie la boala ischemică

cardiacă. Unul dintre aceștia este obezitatea, care, la rândul ei, e de multe ori cauzată de un aport excesiv de zahăr. Un alt factor este hipertensiunea arterială, care la unii oameni poate fi micșorată printr-o reducere considerabilă a sării în dietă. Raportul recunoaște, de asemenea, că există o relație definită între boală și aportul de grăsimi, în special sub formă de acizi grași saturați (prezenți în principal în grăsimea animală) și recomandă reducerea consumului de grăsimi, aflat în continuă creștere în Regatul Unit. El recunoaște, de asemenea, că utilizarea cu predilecție a acizilor grași polinesaturați (prezenți în grăsimile vegetale) ar duce la scăderea concentrației colesterolului din sânge. Cu toate acestea, afirmă că o asemenea schimbare în dietă nu ar reduce obligatoriu riscul îmbolnăvirii de cardiopatie ischemică.

Printre terapeuții naturiști se crede, în general, că excesele de zahăr și grăsimi animale sunt factori primari care contribuie la apariția bolii cardiace, în special când cele două sunt combinate. Se crede că zahărul alb e mai dăunător decât alte forme, mai puțin rafinate, de zahăr; de aici creșterea popularității diferitelor tipuri de zahăr maroniu și a margarinei și a diferitelor creme bogate în acizi grași polinesaturați. Se crede, de asemenea, că sarea de mare e mai puțin dăunătoare decât sarea obișnuită. Desigur și acestea trebuie să fie consumate moderat, fără excese. Chiar dacă nu ești în pericol să faci o boală cardiacă, nu strică să-ți menții tensiunea arterială, greutatea corporală și colesterolul seric la nivele normale, fiziologice.

O altă stare legată de o dietă deficitară e toxemia. Toxemia e o stare a corpului în care țesuturile au nivele anormal de ridicate de substanțe otrăvitoare (toxine). Aceste toxine sunt substanțe care, în mod normal nu sunt prezente în sistem sau sunt păstrate la un nivel de siguranță prin mecanisme de eliminare eficiente. Congestia generală a sistemului merge mână în mână cu o eliminare ineficientă. Această stare poate fi datorată supraalimentației sau, simplu, alimentației greșite, care poate conduce uneori la obezitate, celulită sau boli ale pielii. Se ajunge la un

cerc vicios, întrucât organele de eliminare nu pot funcționa bine dacă tot sistemul, inclusiv organele de eliminare, este otrăvit, iar, pe de altă parte, congestia nu poate fi înlăturată decât prin eliminare.

Toxinele în cauză provin din două surse. În primul rând, pot fi introduse în corp cu hrana sub forma coloranților, aromelor și conservanților artificiali, a medicamentelor chimice sau pot fi absorbite prin piele din preparatele cosmetice care le conțin. Multe din aceste substanțe sunt doar parțial eliminate din corp și se acumulează cu timpul în țesuturi. În al doilea rând, dacă unui aliment, ca făina albă sau zahărul rafinat, i s-a adăugat ceva, sau a fost devitalizat, el nu mai este într-o formă organică și devine dificil de digerat. În încercarea de a asimila aceste „alimente", corpul e sărăcit de unele din vitaminele și mineralele sale stocate. Fierul, de exemplu, nu poate fi asimilat fără prezența unei cantități foarte mici de cupru. După ce sunt digerate, aceste „alimente" produc toxine.

Unii oameni nu simt efectele negative ale unei diete nenaturale, în primul rând pentru că mai există și alți factori activi care le influențează starea generală de sănătate. Alții se simt pur și simplu obosiți, apatici, greoi, iritabili, cu toate că nu au nici o boală definită. Alții pot fi afectați mai profund și pot contracta o boală de piele. Această afecțiune e rezultatul eforturilor corpului de a elimina prin piele toxinele din sânge. În acest caz orice tratament care înlătură boala de piele nu va face decât să frustreze tendința corpului de a se vindeca, înrăutățind afecțiunea. Cel mai indicat și mai simplu tratament al acestei probleme de congestie toxică este postul. Nu trebuie să spunem prea multe despre istoria postirii, care e o terapie foarte veche. Așa cum se menționează în *Evanghelia Păcii lui Iisus Hristos*, această terapie a fost practicată de Iisus pentru vindecarea celor bolnavi. Teoria postului e foarte simplă. Corpul poate rezista în siguranță, fără hrană, între una și patru săptămâni, în funcție de starea individuală. Mulți oameni sunt subnutriți deoarece corpurile lor nu pot asimila alimentele neorganice pe care le mănâncă; mecanismele

de asimilație au fost afectate și parțial stricate de lungi perioade de alimentație proastă. Un post va da organelor digestive o pauză și va ajuta puterea naturală de vindecare a corpului să corecteze mecanismele de asimilație dereglate. În acest caz postul poate vindeca uneori malnutriția. Oricum, nu trebuie ținut un post mai lung de trei zile fără o supraveghere medicală calificată. Prin post înțelegem excluderea tuturor alimentelor în afară de apă, care în mod ideal ar trebui să fie de izvor. Strict vorbind, dacă mănânci orice altceva, nu ții post, cu toate că multă lume include o dietă cu sucuri de fructe, denumind-o post. Sucul de grepfrut e cel mai bun suc de fructe ce poate fi băut în timpul postului. Se poate bea câte un pahar cu suc aproximativ la fiecare trei ore, iar apa poate fi băută atât cât să satisfacă setea. Un post trebuie să fie întotdeauna urmat de o dietă sănătoasă, organică, altfel răul făcut de alimentele nenaturale va reveni.

O dietă sănătoasă, organică, include fructe, legume, semințe, leguminoase, alimente cu proteine superioare. Fructele trebuie să fie în special proaspete sau puțin uscate. Orice legume de sezon pot fi mâncate, fie gătite, fie crude. Semințele includ orezul, grâul, orzul, ovăzul etc. Ele trebuie să fie mâncate întregi, în cazul orezului și orzului, iar grâul și ovăzul sunt, poate, mai gustoase sub alte forme. Leguminoasele includ fasolea, mazărea și lintea. Fasolea și mazărea pot fi proaspete sau uscate. Există multe varietăți de fasole - soia, fasole grasă. Leguminoasele sunt o sursă foarte bună de proteine, în special boabele de soia. Alte alimente care conțin proteine superioare sunt nucile, brânza, unele semințe (susanul, floarea-soarelui) și drojdia, care conține cel mai înalt procent de proteine vegetale și e comercializată ca extract de drojdie în multe forme. În mod inevitabil, nimeni nu se va conforma acestei diete; majoritatea vor include alimente ca: pâine, unt, margarină, zahăr, ceai etc. Alimentele prezentate formează o dietă ideală[18] și, cu cât ne ținem mai aproape de ea,

---

[18] În indexul terapeutic m-am referit uneori la o „dietă netoxică". E tipul de dietă la care mă refer. E important să se excludă alcoolul, cantitățile mari de ceai sau cafea, pâinea albă, zahărul alb, alte alimente suprarafinate, carnea, peștele, puii și cele cu aditivi chimici (arome, coloranți etc.).

cu atât ne vom păstra starea de sănătate.

Prezentăm în continuare un tabel cu mai multe alimente și conținutul lor în proteine, din care rezultă că nu e nevoie să consumi carne ca să-ți asiguri un aport adecvat de proteine. Desigur e importantă asigurarea aminoacizilor esențiali, care nu trebuie să fie luați toți dintr-un singur aliment. Esențial este ca dieta noastră să conțină o varietate de proteine vegetale.

SOIA BOABE*	35,0
Pui (fript)	29,6
Alune (prăjite)	28,1
Brânză chedar	25,4
Semințe de floarea-soarelui*	25,0
Miel (fript)	25,0
Fasole grasă*	24,0
Linte (uscată)	23,8
Fasole boabe	21,4
Migdale	20,5
Pudră de cacao	18,8
Pulpă de porc (la grătar)	18,6
Carne de vită, medie	14,8
Făină de ovăz	12.1
Ouă crude	11,9
Slănină medie	11,0
Orez brun* (nedecorticat)	8,0
Lapte	3,3

Notă:

Cifrele, sunt date în procente și sunt luate din *Manual of Nutrition (Manualul de nutriție)* publicat de Ministerul Agriculturii, Pescuitului și alimentației, cu excepția celor marcate cu asterisc, care sunt luate din Frances Moore Lappe, *Diet for a Small Planet (*1971). Drojdia de bere conține 52 % proteine.

Dacă ne îngrijim ca dieta noastră să fie echilibrată și organică, nu trebuie să ne mai facem griji dacă primim sau nu suficient calciu sau vitamina B_{12} sau orice alt element nutritiv. Îngrijora-

rea și anxietatea, de care se lasă unii oameni cuprinși în privința dietei lor, ajunge să tripleze necesarul zilnic de vitamine. Pentru un corp bolnav, anumite vitamine pot fi benefice dar trebuie luate mai degrabă din alimente bogate în acele vitamine, decât din preparate sintetice.

Totdeauna m-a uimit cum trăiesc unii oameni destul de sănătoși cu hamburgeri și cafea, în timp ce alții par să rămână predispuși la boală, chiar cu o dietă din cele mai sănătoase alimente. De fapt atitudinea noastră mentală în general și în particular cea care privește alimentația influențează relația dintre dietă și sănătate. Cu cât suntem mai anxioși, cu atât avem nevoie de mai multe vitamine și probabilitatea îmbolnăvirii e mai mare. Lipsa îngrijorărilor, mulțumirea asigură în mai mare măsură sănătatea, decât o dietă organică.

Alchimiștii sunt de neuitat pentru strădania lor de a găsi piatra filozofală și de a transmuta un element într-altul căutând aur. Lyall Watson sugerează că transmutarea metalelor nu era decât un act simbolic al transformării omului în ceva perfect. Colin Wilson descrie acest aspect al alchimiei ca „încercarea omului de a învăța să ia contact, la dorință, cu sursa de putere, având în adâncurile minții scopul să depășească dualitățile și ambiguitățile conștiinței de fiecare zi". „Piatra filozofală" era de fapt un simbol al cheii acestei cunoașteri mistice.

Ideea de a transmuta elementele a fost ironizată de oamenii de știință până când, în 1919, Ernest Rutherford a demonstrat că poate fi realizată prin bombardarea elementelor cu particule alfa. Numai că, în timp ce alchimiștii căutau să descopere cheia transmutației, oamenii de știință râdeau de idee iar Rutheford și alții după el transmutau elemente în laborator, transmutația avea loc în chiar corpurile lor. Ea are loc acum, în timp ce citiți, înăuntrul dumneavoastră. Ea a avut loc în fiecare plantă și animal care au trăit pe această planetă. Ceea ce se căuta cu atâta ardoare în afară, avea loc înăuntru. În același fel, „piatra filozofală", cheia cunoașterii spirituale, se află înăuntrul nostru.

Deși în China antică se cunoștea că plantele și animalele transmută elemente, și că la oameni transmutarea are loc în principal în ficat, creditat cu această descoperire este Louis Kervran. Kervran a descoperit că puii de găină pot transmuta potasiul. Alte experimente[19] au arătat că plantele pot crește viguroase, producând diferite elemente și compuși din nimic altceva decât din apă distilată.

Dacă transmutația elementelor are loc în ficatul uman, se explică de ce milioane de oameni reușesc să supraviețuiască cu o dietă neadecvată, și nu mă refer la populațiile țărilor „subdezvoltate". Pe de altă parte, afectarea ficatului, ca cea cauzată de alcoolism, de exemplu, poate duce la dereglarea puterii de transmutație. Alcoolismul e asociat de obicei cu malnutriția, care e pusă în general pe seama anorexiei. Ori de câte ori apare malnutriția sau altă deficiență în corp, trebuie să fie examinat ficatul.

Principala funcție cunoscută a ficatului e metabolizarea alimentelor digerate, degradând anumite substanțe și sintetizând altele. În funcțiile sale sunt incluse: dezaminarea proteinelor, oxidarea lipidelor, sinteza vitaminei A și formarea proteinelor plasmatice - albumina, globulinele, protrombina, fibrinogenul, heparina, anticorpii și antitoxinele. Datorită activității sale intense, ficatul produce mai multă căldură decât orice altă parte componentă a corpului. Dacă transmutarea are loc undeva în corp, aceasta trebuie să se întâmple în ficat, care are un nivel atât de ridicat de energie. Transmutarea face parte în mod natural din procesul de aprovizionare a corpului cu substanțele de care are nevoie și aceasta este în primul rând o funcție a ficatului.

Atâta timp cât e aprovizionat cu toate materialele de bază (proteine, hidrați de carbon, oligoelemente etc.), ficatul poate, probabil, să producă orice substanță cerută în corp. Oricum, dacă aceste materiale nu sunt naturale, posibilitatea ficatului de a me-

---

[19] Pentru detalii suplimentare despre acest fenomen vezi Peter Tompkins și Christopher Bird, *The Secret Life of Plants* (*Viața secretă a plantelor*) (1973).

taboliza în general și de a transmuta în particular se deteriorează. Noi nu știm cum transmută ființele vii elemente, dar știm că acest proces nu e identic cu cel folosit de Rutherford, deoarece n-ar fi posibil. Probabil că este un fenomen specific organismelor vii și e logic să presupunem că alimentele naturale se pretează mai firesc la acest proces și că alimentele nenaturale pot strica în timp această funcție.

Și mai important decât efectul alimentelor nenaturale este efectul minții. Mânia, ura, frustrarea, gelozia, anxietatea, toate par să afecteze ficatul sau cel puțin să-i perturbe abilitățile de a metaboliza și de a transmuta. Orice fel de îngrijorare poate cauza o boală fizică. Frecvența decesului printre nevrotici fiind mai mare decât ar fi de așteptat[20], într-un raport recent se sugerează că mulți pacienți sever nevrotici sunt predispuși la o moarte prematură, fără să manifeste o boală fizică evidentă.

Când tratezi deficiențe nutriționale sau o simplă malnutriție, nu întotdeauna e suficient să recomanzi suplimente dietetice sau o schimbare de dietă. Desigur, acest lucru trebuie făcut, dar este necesar să tratezi și ficatul în particular și disfuncția emoțională corelată. Uleiurile esențiale pot fi de folos pentru ambele scopuri. De obicei, în asemenea cazuri, e benefic un post scurt care ajută atât la curățirea minții cât și a corpului.

Faptul că în anumite condiții de laborator putem transmuta elemente, nu ne ajută să înțelegem cum are loc transmutarea în organismele vii unde nu există aceste condiții de înaltă energie. Și faptul că nu putem înțelege, deși știm că fenomenul are loc, e foarte frustrant. Acest lucru reflectă, pur și simplu, lipsa noastră reală de cunoștințe privind natura materiei și a vieții însăși. Poate vom găsi răspunsul experimentând cu plutoniu în reactoare sau ciclotroane. Pe de altă parte, poate că-l vom găsi în cunoașterea aceea mistică pe care o căutau alchimiștii cu atâta ardoare.

---

[20] Vezi *London Evening News*, 5 martie 1976.

„Atâta de înaltă e această suverană înțelepciune
Că nici o rațiune și nici o știință
Nu vor putea vreodată să ajungă la ea.
Acela care se va depăși pe sine
Prin știința care nu știe nimic
Se va înălța mereu și mereu
Trecând dincolo de orice gând."

(Sf. Ioan al Crucii)

Capitolul 4

MIRESMELE

„Dacă miresmele ne pot face plăcere, cele din plante sunt neîntrecute și atât de mângâietoare că nici un produs al farmaciștilor nu le poate egala excelenta lor calitate."

John Gerarde

În mod sigur omul primitiv își folosea nasul mai mult decât o facem noi astăzi. Chiar dacă am vrea să adulmecăm urma cuiva mirosind pământul, ce șanse de reușită am avea? Majoritatea dintre noi trăim într-o atmosferă foarte poluată și mâncăm alimente care produc mucozități. Dacă mai și fumezi, ai și mai puțin simțul mirosului. Doar postind ne mai putem redescoperi acuitatea simțurilor, în special a mirosului. Atunci vei putea aprecia profunzimea, frumusețea și subtilitatea mirosului unui măr proaspăt, de exemplu. Aproape e ca și cum ai intra într-o altă lume. Îți dai seama că percepția lumii depinde în întregime de simțurile pe care le folosim. Astfel, cu toate că trăim cu toții în aceeași lume, într-un sens trăim în lumi complet diferite, după percepția și interpretarea fiecăruia.

Această carte arată cât de importante sunt simțurile noastre. Poate că nasul e mai puțin important decât ochii sau urechile, dar are și el valoarea lui. Simțul mirosului e o parte importantă a ceea ce numim de obicei simțul gustului. Când ești răcit și ai nasul înfundat, limba poate gusta încă destul de bine, dar contribuția mirosului e alterată. Deși rațional putem ști ce mâncăruri ne plac și în ce constă o dietă echilibrată, când pregătim hrana și gătim ne bazăm totuși mai mult pe nasul nostru, iar plăcerea de a

mânca e în mare măsură un fenomen olfactiv.

Așa cum distinge urechea între zgomot și muzică, distinge nasul mirosurile rele de cele bune. Mirosurile rele sunt întotdeauna asociate cu lipsă de igienă, putrefacție și boală. În ultimii ani, de exemplu, poluarea aerului a devenit o problemă serioasă, chiar dacă fumul de cărbune, gazele de eșapament și gazele reziduale industriale nu produc putoarea de care erau pătrunse orașele Europei în Evul Mediu. Ne putem da seama ce însemna să trăiești în atmosfera unui oraș medieval când fac gunoierii grevă câteva luni. Dan McKenzie comentează în legătură cu Edinburghul de la începutul secolului al XIX-lea:

> „Și toată duhoarea era nimica-toată față de ceea ce numim acum ape de scurgere. Gunoaiele și deșeurile populației, tot ce numeau servitoarele lături, trebuia să fie aruncate, ceea ce era o problemă foarte simplă pentru prețioșii noștri strămoși din Edinburgh. După lăsarea întunericului, se deschideau larg ferestrele de sus și, cu un strigăt puternic de «Gardyloo» (*gardez l'eau*)[21], cascade de bere de proastă calitate și ceva mai rău decât aceasta cădeau în stradă cu un plescăit."

Mirosurile rele au fost întotdeauna contracarate cu aromatice plăcute. Dacă înainte de secolul al XVII-lea, englezul știa puțin despre îmbăiere, el, cel puțin, știa și folosea din plin parfumurile. Egiptenii își mumificau morții cu rășini aromatice și mirodenii; aromaticele erau folosite pentru contracararea ciumei, și locurile sfinte sau regale, cât și personajele de același fel, erau întotdeauna bine înmiresmate sau parfumate. Despre fiecare boală se spune că are mirosul său individual. Dan McKenzie comentează:

> „Doctorii din ultima generație obișnuiau să spună despre febra tifoidă că are un miros închis, searbăd, iar despre mirosul variolei că e oribil... Mai sunt altele, mai puțin puternice și respingătoare... mirosul acid al reumatismului acut și uneori am crezut că pot detecta un miros caracteristic, ca cel de

---

[21] Păzea! apă! (*N. tr.*)

pleavă, în nefrita acută. Mirosul unei mari hemoragii e de neconfundat și, în special pentru obstetricieni, este de rău augur."

Se poate adăuga că în diabet respirația și urina miros de obicei a acetonă.

Bacon spune că un miros dulceag însoțește ciuma:

"Ciuma e luată de multe ori fără ca vreun simț special să se manifeste, după cum s-a spus. Și se mai spune că unde e depistată miroase a măr mălăieț, iar (după alții) a flori de mai; și s-a mai constatat că mirosul florilor delicate și suculente ca zambila, crinii albi, ciuboțica-cucului fac rău în caz de ciumă."

Aici putem observa din nou principiul homeopatic *similia similibus currentur.*

Mirosul respirației, transpirației, urinei și fecalelor reprezintă un ajutor subiectiv, dar practic pentru fixarea diagnosticului - o ghidare neatractivă, dar mult folosită de doctori în secolele trecute.

Unele dintre cele mai infecțioase boli au cele mai oribile mirosuri. Nu e normal ca agenții vindecători cei mai plăcuți și mai mirositori să fie și cei mai antiseptici? Aceștia nu doar acoperă mirosurile urâte, ci distrug efectiv bacteriile care le provoacă; de aici folosirea lor ca purificatori de aer, deodoranți și agenți antiseptici.

Teoretic, avem un simț al mirosului destul de pătrunzător deși nu atât de ascuțit ca cel al unui câine sau al unei molii. Nasul omului poate detecta și distinge de apa obișnuită chiar și o diluție de o parte de etil mercaptan în două mii de milioane părți apă. Acesta e un exemplu excepțional, o cifră mai reprezentativă fiind o parte la zece mii de părți. De asemenea, omul are abilitatea de a distinge între multe mii de mirosuri diferite.

Oricât de surprinzător ni s-ar părea, noi nu știm încă exact cum ne funcționează percepția olfactivă; avem o cunoaștere mult mai completă despre percepția vizuală și cea auditivă. Cu toate

cunoștințele despre structura organului de simț olfactiv, funcționarea sa e încă misterioasă. Epiteliul nazal intern are pe el un strat subțire de mucus în care se proiectează perișori foarte subțiri; nu e sigur dacă perișorii se proiectează dincolo de mucus, sau doar în el. Ei sunt terminația sub formă de bastonașe a celulelor nervoase olfactive, fiecare celulă având 6 până la 12 perișori. Perișorii fiind extensii neprotejate ale celulelor neurale reale, simțul olfactiv e o excepție printre simțuri, prin faptul că presupune o interacțiune extrem de directă între neuroni și sursa de stimulare. Celălalt capăt al fiecărui neuron duce în creier la bulbul olfactiv. Stimularea olfactivă are deci capacitatea de a produce un efect imediat și direct asupra sistemului nervos.

Pentru ca senzația olfactivă să existe continuu, sunt necesare mișcările aerului, deoarece moleculele odorizante își „epuizează" foarte repede energia și trebuie să fie înlocuite de altele proaspete. Un alt atribut al percepției olfactive e „ștergerea". Dacă aceeași mireasmă e inhalată mai mult de câteva secunde, mirosul începe să se șteargă și poate să dispară complet. Acest efect e mai pronunțat la unele arome decât la altele. Dan McKenzie observă că nu se întâmplă deloc același lucru când suntem confruntați cu cele mai neplăcute mirosuri!

Faptele de mai sus demonstrează că simțul mirosului e mai dinamic decât alte simțuri. Efectul său este imediat și după aceea dispare; nu e constant ca celelalte simțuri. Efectul de ștergere poate fi contracarat mirosind o aromă diferită, dar mai există și efectul „obosirii". Chiar dacă continui să miroși diferite lucruri, după un timp simțul mirosului devine din ce în ce mai puțin acuțit până abia mai poți mirosi. Trupul nostru pare să ne spună că în cazul mirosurilor e nevoie de foarte puțin. Parfumierii lucrează întotdeauna cu diluții de substanțe înmiresmate, folosindu-le arareori, sau deloc, în stare pură. Chiar și așa efectele de „ștergere", de „oboseală" ridică probleme. Apoi trebuie să se mai lupte și cu faptul că majoritatea mirosurilor au efecte asupra corpului în general și asupra sistemului nervos în special.

Revista *Soap, Perfumery and Cosmetics* (*Săpun, parfumerie și cosmetice*) avea în iulie 1975 un articol pe această temă:

„Trebuie să amintim faptul că investigații vechi și recente evidențiază farmacodinamia uleiurilor esențiale și a componentelor lor chimice. În acest sens, ele au, în grade variate, proprietăți antiseptice, revulsive, hipnotice, afrodiziace, tonice, diuretice și analgezice. De aceea n-ar fi de mirare ca unele dintre ele, în urma inhalării vaporilor degajați, să fie responsabile de o sensibilizare a organismului care poate lua forma unor atacuri de boală ce se pot manifesta ca fenomenele de otrăvire tranzitorie și iritație locală."

Mai sunt menționate și durerea de cap, greața și alergia. Inhalarea prelungită a oricărui ulei esențial poate provoca dureri de cap sau alte simptome. Inhalarea multor uleiuri diferite, unul după altul, produce o reacție mai rapidă și mai pronunțată.

Oricum, e necesar să accentuăm că esențele sunt agenți terapeutici puternici care trebuie să fie folosiți întotdeauna cu moderație. Inhalarea mai multor esențe diferite duce la confuzia sistemului nervos și dacă se persistă apar dureri violente de cap și greață extremă. Acest lucru nu e valabil pentru un amestec de esențe, adică la folosirea simultană a mai multor uleiuri diferite. În acest caz proprietățile lor se combină sau se echilibrează una pe alta pentru a forma un produs cu proprietățile sale individuale. Un amestec de uleiuri nu are un efect mai nociv decât un singur ulei.

Oamenii de culoare au reputația că fac parfumuri mai bune decât albii. Se crede că au o percepție mai ascuțită a mirosurilor din cauza pigmentării celulelor olfactive și a celor epiteliale care le înconjoară. Este o paralelă evidentă cu procesul vederii colorate, care s-a arătat că include mai mulți pigmenți. Rolul pigmenților olfactivi nu este cunoscut, dar putem face speculația că e tot atât de important pentru diferențierea mirosurilor pe cât este pigmentul ocular la diferențierea culorilor. În acești pigmenți putem vedea o corelare între miros și vedere, care pot fi doar do-

uă tipuri diferite ale aceleiași vibrații.

Se pare că mirosurile emană vibrații care pot fi puse pe scala electromagnetică cunoscută. Daniel McKenzie postulează că pot fi două tipuri de mecanisme de percepere a mirosurilor care operează simultan. Un tip este chimic și depinde de inhalarea efectivă a moleculelor odorizante, celălalt tip e de natură oscilatorie, când mirosurile pot fi percepute chiar dacă nici o moleculă nu atinge nasul. El citează cazul unui fluture femelă (*Great Peacock*) care atrăgea zeci de masculi de la mai multe mile distanță, cu toate că zbura împotriva vântului și deci mirosul său nu putea ajunge la ei.

Acest tip de teorie nu trebuie confundată cu teoriile oscilatorii moderne ale percepției mirosului, care postulează că moleculele odorizante vibrează cu frecvențe diferite în substanțe diferite comunicându-și vibrația cililor olfactivi. Această teorie devine foarte populară dar și foarte controversată de când își are oponenții săi. R. H. Wright, un cercetător american, într-un articol publicat în 1954, susține că percepția mirosului e asociată cu vibrația moleculară, frecvențele implicate trebuind să corespundă, din considerente cuantice și termodinamice, benzii infraroșii a spectrului. Observăm din nou o corelație între culoare și miros. Razele infraroșii sunt atât de apropiate de spectrul vizibil încât putem să le numim „culoare invizibilă". Ce sunt aromele dacă nu culori invizibile? În *Aura Kirliană*, carte scrisă de Krippner și Rubin, se sugerează că ne putem aștepta ca pielea să fie sensibilă la mirosuri dacă simțul mirosului e legat de unde electromagnetice. Ideea nu e atât de exagerată pe cât pare. Știm că pielea e foarte receptivă la uleiurile esențiale dar, mai impresionant, e faptul că unii oameni pot „vedea" cu pielea. În Rusia, oameni obișnuiți au fost antrenați să distingă culorile prin atingere doar după câteva ore de exercițiu. Se spune că fiecare culoare are consistența ei: galbenul e „lunecos", roșul e „lipicios". Ei au învățat, de asemenea, să distingă culorile fără a atinge, practic, obiectul. Roza Kulešova, care a fost supusă unui examen com-

plet la Academia Sovietică de Științe, poate vedea cu mâinile și coatele și poate citi tipăritura de ziar fără să o atingă. Dacă oamenii văd cu pielea, se prea poate ca și percepția dermică a mirosului să fie posibilă.

Sub influența drogurilor halucinogene, ca L.S.D., simțurile devin deseori confuze. Cineva poate „auzi" gusturi, „mirosi" culori sau „să vadă" muzică. În mod cert există o oarecare legătură între culoare, miros și sunet. Toate trei au un potențial de vindecare și acestea pot fi combinate. E un subiect care merită să fie studiat. O altă teorie modernă a percepției mirosurilor se leagă de forma moleculelor odorifice. J. E. Amoore a demonstrat că moleculele rotunde au miros de camfor, moleculele în formă de disc au miros floral, iar cele cu colțuri unul asemănător cu cel de mentă. Aceasta nu contrazice teoria oscilatorie, putându-se eventual dovedi că sunt două aspecte ale aceluiași fenomen. Forma este și ea un produs al vibrației ca și mirosul, culoarea sau sunetul.

Teoria lui McKenzie despre o „vibrație subtilă" mai degrabă decât o vibrație fizică are mai mult de-a face cu cel de-al șaselea simț, cu percepția extrasenzorială. Fiecare obiect are o vibrație subtilă care-i produce și dictează forma, mirosul, culoarea sau sunetul. O persoană sensibilă poate detecta această vibrație direct, fără ajutorul simțurilor externe. În felul acesta, un terapeut simte vibrația bolii putând nu doar s-o localizeze, ci să și spună ce este. Își poate apoi folosi propriul corp pentru a produce o vibrație vindecătoare sau poate folosi un agent vindecător ca uleiul esențial.

Uleiurile esențiale sunt substanțe naturale, organice. Ele sunt ca laptele din sânul mamei: o parte a plantei și totuși o substanță separată de restul plantei. Atâta timp cât sunt ținute în condiții bune după distilare, ele nu-și vor pierde calitățile organice și, deci, nici valoarea terapeutică. Cu toate că proprietățile esențelor nu sunt întotdeauna exact aceleași ca ale plantelor din care provin, esențele „reprezintă" într-o mare măsură plantele. Ele pot să

nu conțină toți constituenții chimici ai plantei, dar vibrația lor e similară și, de obicei, se constată că au aceleași proprietăți. Esența nu este planta, dar vorbește pentru plantă și are aceeași personalitate. Esența, după cum arată numele ei, e mai concentrată și mai subtilă decât planta; ea acționează la nivele superioare și are un efect emoțional mai pronunțat.

De ce uleiuri esențiale? De ce nu altceva care miroase frumos, fie el natural sau sintetic? Răspunsul e simplu: substanțele sintetice sau neorganice nu conțin nici o forță „vitală". Ele nu sunt dinamice. Substanțele organice sunt acelea care se găsesc în natură, ca uleiurile esențiale. „Organic" înseamnă, de asemenea, „structural", ceva care este „caracterizat prin coordonarea sistematică a părților într-un întreg". Natura are o structură care nu poate fi realizată artificial. Noi putem sintetiza chimicale, dar nu le putem structura pentru a face ceva organic. Ia un măr și dă-l printr-un storcător de fructe; vei obține suc la unul din capete și pulpă de fruct la celălalt. Acum pune sucul și pulpa înapoi împreună. Vei mai obține un măr? Structura mărului e distrusă și nici un om de știință din lumea aceasta nu poate duplica structura aceea. Acum știm, din experiențele din Rusia cu fotografiere Kirlian, că fiecare substanță organică vie emană radiații care pot impresiona retina. Aceasta e o manifestare a „forței vitale", a puterii care dă viață. Mai știm că substanțele anorganice, ca medicamentele, au de obicei efecte secundare nedorite care sunt adeseori cumulative și pot să nu devină aparente decât după mai mulți ani. Toate sunt făcute din substanțe chimice, dar substanțele organice, ca uleiurile esențiale, au o structură pe care numai Mama-natură o poate închega. Ele au o forță de viață, un impuls adițional care nu poate fi găsit decât în lucrurile vii. Pare logic, prin comparație, să sugerezi că inofensivitatea substanțelor organice are de-a face cu faptul că ele sunt naturale; că un om și o floare sunt ambii susținuți de aceeași forță vitală și de aceea sunt în armonie; că structura organică a florii o face inofensivă față de corpul organic al omului; că efectul benefic obținut din ase-

menea plante, ca remediile din flori Bach, se datorează în aceeași măsură atât forței lor vitale (și structurii lor organice) cât și componenților lor chimici.

Cu toate că majoritatea uleiurilor esențiale au o compoziție complexă, acum e posibilă analiza completă a constituenților lor chimici. Uleiul poate fi după aceea reconstituit artificial prin combinarea acelorași chimicale în proporții corecte. Singurul motiv pentru care acest proces ar putea fi folosit e acela că poate fi mai ieftin decât cel natural. Mirosul uleiurilor reconstituite nu e niciodată superior celui al uleiurilor naturale; de obicei este exact invers. Nici nu se poate compara, așa cum era de așteptat, cu uleiurile naturale în ceea ce privește puterea terapeutică.

Armele aromaterapiei sunt esențele naturale, botanice și uleiurile vegetale. Noi nu folosim niciodată esențe aromatice provenind de la animale ca civeta, moscul sau castorul. Nu numai că aceste substanțe provin din intestinele sau glandele sexuale ale animalelor, dar necesită și moartea sau suferința lor. Vibrațiile morții sau ale suferinței nu-și au locul în procesul de vindecare. Din aceleași considerente nu se folosesc uleiurile grase, ca ulei de broască țestoasă, spermanțet (ulei de balenă) sau ulei din ficat de pește. Nu e nevoie să mai adăugăm că acest lucru merge mână în mână cu principiile vegetariene ale terapiei naturiste. Nu folosim nici uleiurile minerale deoarece provin din surse moarte, anorganice, fără nici o forță de viață naturală și, din acest motiv, fără nici o valoare terapeutică reală.

Cercetarea modernă și tehnicile analitice ne-au dat în multe cazuri posibilitatea să stabilim de ce e bună o plantă anume pentru o anume stare. S-au reconfirmat astfel multe din vechile cunoștințe empirice. Așa știm, de exemplu, că uleiul esențial din flori de mușețel conține o substanță numită azulenă. Azulena (denumirea îi vine de la culoarea albastră) e un agent antiinflamator, de unde și rezultatele bune ale tratamentului cu ulei de mușețel în cazuri de prurit, tumefacții ale pielii, conjunctivită etc. (Dat fiind că albastrul e la capătul opus al spectrului față de

roșu, culoarea inflamației, nu e lipsit de interes faptul că azulena e albastră). Azulena e folosită adeseori (izolat) în cremele dermatologice. Însă faptul că un constituent este în mare parte responsabil de acțiunea unei plante nu înseamnă, în mod necesar, că acest „constituent activ" va mai fi eficace dacă e izolat sau sintetizat. În cartea doctorului Valnet, *Aromathérapie,* găsim acest pasaj:

> „Esența naturală nemodificată s-a dovedit mai activă decât constituentul său principal... În 1904 Cuthbert Hall a demonstrat că proprietățile antiseptice ale uleiului de eucalipt sunt mult mai valoroase decât cele ale constituentului său principal, eucaliptolul."

Poate că acest fapt se explică prin efectul sinergic (de potențare) al constituenților minori asupra celui principal. Revenim la ideea că un tot structurat organic își va pierde unele efecte benefice dacă e descompus. Fotografia Kirlian ne-a arătat că aura unei frunze se șterge pe măsură ce frunza moare. În același fel, forța vitală sau aura unei substanțe organice se descompune când substanța se descompune.

Am văzut deja că folosirea externă a uleiurilor și a apelor aromate pentru tratarea afecțiunilor interne are o îndelungă istorie. E posibil ca printre primele forme de terapie aromatică să se fi aflat afumatul sau fumigația care se practica în Egiptul Antic, în Babilon și de către anglo-saxoni. La origine, era greu de diferențiat fumigația de arderea aromelor. Era folosită în principal în tratarea afecțiunilor nervoase, pentru alungarea spiritelor rele și ca proces de purificare. Femeile erau supuse fumigațiilor în timpul perioadei menstruale și puerperale. Și poate că acest lucru se făcea atât pentru că în aceste perioade erau considerate ca nefiind curate, dar și pentru că ierburile folosite aveau un oarecare efect benefic în circumstanța respectivă.

Theophrastus pomenea de efectele medicinale ale parfumurilor și de efectul plasturilor și al prișnițelor asupra tumorilor și

abceselor. El scria: „De-și va pune cineva un plasture parfumat pe abdomen și pe piept, va avea răsuflarea frumos mirositoare." Botaniștii englezi din secolul al XIV-lea și al XV-lea foloseau adeseori ungerea cu uleiuri în tratamentul bolilor. Iată ce se menționează în *An Herbal*:

> „Și dacă un om se unge cu aceasta de la buric în jos și pe partea din spate și pe partea din față, alungă durerea din vene. Și dacă o femeie se unge în același fel i se curăță pântecele și poate să rămână grea."

„În jos" se referă la părțile intime sau genitale; „pântece" se poate referi la uter sau la abdomen. Uleiul la care se referă e greu de identificat, dar pare a fi ienupăr. Masarea cu ulei în spatele și în fața regiunii afectate e o metodă foarte eficientă de tratament extern cu uleiuri aromatice.

Plantele mai sunt aplicate extern și sub formă de decocturi și infuzii care sunt folosite ca băi sau sub formă de comprese. Cel mai renumit reprezentant al acestui tip de medicină botanică este francezul Maurice Mességué, care a publicat recent o autobiografie intitulată *Despre oameni și plante*. Mességué folosește plantele numai extern și numai pe cele culese și uscate de el. Tratamentele sale au fost atât de eficiente încât, dintr-un simplu om de la țară, a devenit un terapeut de mare clasă, tratând oameni ca Winston Churchill, Konrad Adenauer sau prințul Ali Khan. După mulți ani de activitate ca fitoterapeut acest om se poate lăuda cu un trecut plin de succese. Unul dintre colegii săi a întocmit o listă cu afecțiunile pe care le-a tratat mai des. Statistica, în procente, pentru cazuri vindecate complet e de 98% pentru eczemă, 80% pentru insomnie și migrenă, 60% pentru astm, 30% pentru reumatism cronic. În ce măsură acest succes se datorează plantelor sau însuși omului Mességué e o problemă asupra căreia nu putem face decât speculații. Cunoștințele despre ierburi i-au fost, în mare parte, transmise de tatăl său care, probabil, le învățase la rândul lui de la bunicul lui Mességué.

Mességué folosește doar o mică selecție de plante dintre ca-

re aproape jumătate sunt aromatice. Printre acestea se numără mușețelul, lavanda, melisa, menta, trandafirul, salvia și cimbrul. Tratamentele sunt făcute numai extern și se compun din băi la picioare și mâini, băi de șezut, irigații vaginale, prișnițe, compre-se și gargară. Aceste tratamente sunt, în general, făcute de pa-cient la domiciliu, de obicei, o dată pe zi. Istoria apelor aroma-tice e tot atât de veche ca cea a uleiurilor aromatice și se deru-lează paralel cu aceasta. După descoperirea procesului de disti-lare, apele se foloseau în mod obișnuit și mai mult decât uleiu-rile, multe cămine avându-și propriile „alambicuri". Cei mai bo-gați aveau o cameră specială pentru distilarea apelor aromate, serviciul fiind făcut de „servanta camerei de alambic".

Putem reconstitui apele aromatice amestecând uleiuri esențiale în apă. Rezultatul nu este identic cu apa distilată aromatică, dar are proprietăți și vibrații similare. Apele aromatice sunt produse excelente pentru toate aplicațiile de mai sus. Mai multe de-talii despre folosirea lor sunt date în capitolul despre băi. Cu toate că, strict vorbind, esențele nu se dizolvă în apă, amestecul celor două formează un produs de o excelentă calitate terapeutică ce se pretează la câteva metode diferite de aplicație. Apa este probabil cel mai bun mediu de absorbție a vibrațiilor și e, desigur, constituentul de bază al tuturor formelor de viață. Se pare că are un efect catalitic asupra esențelor, extrăgându-le forța vinde-cătoare, având, în același timp, și un efect de temperare. E ca și cum s-ar reconstitui echilibrul inițial de calități din planta vie; totuși, apa aromatică e mai subtilă și mai dinamică decât planta însăși.

Tratamentul de bază al lui Mességué constă în băi la picioa-re și mâini. Cum acționează acestea e greu de spus, dar faptul că acționează este incontestabil și sunt mult mai eficiente decât obișnuitele băi ale întregului corp. E interesant de notat că cele mai importante și mai des folosite puncte în acupunctură se află toate sub cot și sub genunchi.

Doamna Maury se pare că n-a folosit prea mult apele aro-

matice. Căutând metoda ideală de aplicație externă, ea s-a oprit la un amestec de uleiuri esențiale și vegetale. Pielea are o afinitate mai mare pentru uleiuri și uleiurile vegetale sunt absorbite mai bine decât cele minerale. Ea a văzut că prin masarea corpului cu uleiuri aromatice se puteau combina proprietățile esențelor cu efectele benefice ale masajului însuși. Ea a formulat de asemenea ideea unei prescripții individuale: un amestec de patru sau cinci esențe care erau adecvate nu numai bolilor, ci și persoanei. Ea și-a dat seama că boala nu e un incident izolat, ci că e strâns legată de stilul de viață, de atitudinea și personalitatea fiecărui individ. De vreme ce niciodată nu găsești doi oameni la fel, fiecare ar trebui să aibă un tratament individual. Ca și homeopatul, ea schimba deseori prescripția individuală după cum se schimba și se îmbunătățea starea pacientului. Rareori folosea (dacă a făcut-o vreodată) aceeași rețetă pentru doi oameni diferiți.

La început, doamna Maury le dădea pacienților săi să inhaleze esențe, dar s-a dovedit o formă de tratament temporară și nesatisfăcătoare. Oricum, ea avea de-a face în principal cu probleme care afectau aparența: probleme dermatologice, obezitate, pierderea părului și așa mai departe. Deși n-a prescris esențe intern, și-a dat seama că acestea pot pătrunde în corp prin piele. Iată ce scrie:

> „Dacă am putea face ca substanțele odorifice să pătrundă direct prin piele în spațiile extracelulare și, în felul acesta, în lichidele organice care îmbăiază celulele; dacă am putea difuza această materie fluidă într-un timp și un ritm rezonabile, ar fi posibil să stabilim un nou tratament și să găsim o nouă cale. Aceasta ar fi cel puțin sigură, eficientă și fără nici un risc."

Penetrarea cutanată a esențelor fiind mai înceată, mai difuză e mai sigură decât inhalarea sau ingestia lor. Acest tip de penetrație are loc dacă esențele sunt dizolvate în ulei sau apă. În cazul apelor aromatice, deoarece în mod normal apa nu penetrează pielea, s-ar putea să treacă doar moleculele odorifice.

Pentru ca să aibă loc o penetrație dermică efectivă, pielea trebuie să fie într-o stare de sănătate destul de bună. Dacă pielea sau fluidele corpului sunt într-o stare de congestie toxică trebuie să se apeleze la post sau regim dietetic împreună cu tratamentul de aromaterapie. Doamna Maury a făcut un studiu complet al penetrației cutanate a substanțelor dând o atenție deosebită uleiurilor esențiale. Cercetările ei au dovedit că o substanță introdusă prin piele difuzează prin corp. Ea explică:

> „Această difuzie are loc prin schimburi între lichidele extracelulare și lacunare[22] și sânge, limfă și țesuturi. Elementele introduse sunt purtate de către lichide la organe și reținute selectiv de acestea din urmă. Această operație durează de la trei la șase ore într-un individ sănătos și de la șase la douăsprezece ore în cazul unui trup greoi, congestionat. Mai târziu propria noastră experiență ne-a învățat că timpul e în mod considerabil mai scurt în cazul unei naturi mai transparente și diafane."

Când pătrund în organism prin piele, esențele sunt purtate de fluidele corpului așa cum sunt purtați hormonii de curentul sanguin, doar că ele nu sunt limitate la un sistem fluid anume, cum e sângele. Această cale de folosire a uleiurilor poate fi mai eficientă decât cea orală pentru faptul că le asigură o difuzie adecvată prin corp. Când un ulei aromatic sau o comprese se aplică pe zona afectată, esențele penetrează direct la organul vizat.

Doamna Maury considera că rețetele sale individuale reflectau de obicei starea pacientului, neavând o vibrație opusă. În mod clar e o metodă apropiată de principiul homeopatic al asemănătorului vindecând asemănătorul. Când o diluție 1% dintr-o esență penetrează pielea și e difuzată în fluidele corpului, efectul asupra țesuturilor trebuie să fie asemănător unuia homeopatic. De fapt, aromaterapia nu este homeopatie, dar când esențele se

---

[22] Lichidele lacunare se află între pleură și plămân, în peritoneu și în toate celelalte cavități.

folosesc în cantități foarte mici, se aplică mai degrabă vibrația plantei respective și nu planta ca atare sau un set de constituenți chimici.

Uleiurile esențiale au rate de evaporare variate. Cele mai rapide și mai ușoare uleiuri sunt cele de eucalipt și portocală, iar cele mai încete și mai grele sunt cele de paciuli și de lemn de santal. Între aceste extreme, toate celelalte esențe se evaporă cu viteze variabile. Această informație e folosită de parfumier pentru a asigura un produs durabil și echilibrat. El împarte gama evaporării în trei secțiuni: notele de sus, care sunt cele mai ușoare uleiuri, notele de mijloc și notele de bază. Notele de bază sunt folosite ca fixative pentru a „reține" notele mai rapide și ca să facă să dureze aroma cât mai mult timp posibil. Notele de sus sunt mirosurile cele mai notabile când se miroase pentru prima dată un parfum. De asemenea, când amestecă esențele, aromaterapeutul trebuie să aibă un produs echilibrat. Nu doar de dragul parfumului său, ci și ca să fie reprezentate toate elementele.

Aceste trei clase de esențe au și ele propriile lor caracteristici. Doamna Maury spune că notele de bază „aparțin în general domeniului pur vegetal și celular și influențează calitatea țesuturilor". S-ar putea adăuga că notele de bază tind spre soliditate și sedare și ar trebui să predomine în tratamentul celor nervoși, excentrici sau capricioși. Majoritatea rășinilor și lemnelor intră aici. Acestea acționează pe membranele mucoase și sunt valoroase în stări cronice. Au fost folosite printre primele și pot fi utile în stări îndelungate sau care își au originea într-o cauză din copilărie. Sunt folosite frecvent pentru tratamentul persoanelor în vârstă.

Notele de mijloc afectează în principal digestia, funcțiile corpului și metabolismul. Ele includ majoritatea condimentelor - nucșoară, piper etc. - și multe dintre plante, incluzând lavanda și menta. Tot aici găsim și busuiocul, folosit pentru tratarea incapacității de concentrare sau de folosire a informației, isopul pentru presiune arterială ridicată sau scăzută și salvia (*Salvia scla-*

rea) pentru disfuncții menstruale. În orice compoziție trebuie să fie prezentă cel puțin o notă de mijloc pentru a asigura o legătură între elementele rapide și cele încete, între aer și pământ.

Notele de sus sunt esențele cu acțiunea cea mai rapidă și trebuie să predomine în stări de letargie extremă, melancolie sau lipsă de interes. Ele sunt stimulante și „înălțătoare" și includ rozmarinul, ienupărul și salvia. Aceste informații sunt date cu intenția de a fi un ghid general care să ajute la formularea prescripțiilor individuale și nu pentru a acoperi fiecare caz. Așa cum fiecare dintre noi are mirosul său caracteristic, e posibil să se formuleze un amestec de esențe potrivit fiecărui individ. Trebuie să se țină seama atât de sănătatea lui fizică și mentală cât și de personalitatea și atitudinea pe care o are față de viața și de boala sa. Sănătatea noastră nu poate fi separată de viața pe care o ducem și de tot ce ne influențează viața.

Capitolul 5

TRUPUL

„Tot ce generează armonie între toate componentele omului, asigurându-i sănătatea, este medicină...
Trupul este un clavecin. Când strunele-i sunt prea tare sau prea puțin încordate instrumentul e dezacordat. Omul este bolnav...
În natură, toate au fost făcute ca să răspundă nevoilor omului; astfel că toate se găsesc în tainele medicale...
Iar când clavecinul omului e dezacordat se poate căuta un remediu în imensitatea naturii; aici există leac pentru orice supărare a trupului."

Evanghelia aquarienilor

Multe rășini aromatice, plante și uleiurile esențiale corespondente au intrat în uzul medical în timpul secolului al XVIII-lea. Pe măsură ce secolul al XIX-lea trecea și se transforma în secolul al XX-lea apărea încet, dar sigur, un nou curent. S-a dezvoltat comerțul cu parfumuri și, în același timp, cercetarea farmaceutică s-a orientat din ce în ce mai mult înspre latura chimică. Descoperirea și sinteza medicamentelor a devenit principala ei preocupare. Primii erboriști, preocupați mai ales de probleme legate de umori, grade de căldură, răceală, umiditate și uscăciune etc. chiar reușeau să-și vindece pacienții fără să cunoască aceste medicamente și bolile asociate. Ei nu urmăreau doar să suprime infecția, ci și să-i facă pe pacienți cât mai sănătoși posibil – o abordare mai pozitivă.

Uneori, vechii erboriști foloseau aromatice conținând esențe care oricum acționau pentru suprimarea infecției, dar din cauza

ignorării dozelor, tratamentele lor nu aveau mereu succes. Folosind combinația corectă de esențe pentru fiecare caz în parte sau afecțiune, putem îmbunătăți rata de succes a vechilor erboriști și în același timp să facem mult mai puțin rău și mai mult bine pentru sănătatea generală a pacienților noștri, decât cei care folosesc medicamente chimice. Desigur, esențele nu pot face orice și câteodată e necesar să apelăm la chirurgie sau antibiotice. Dar lumea aromaticelor conține o serie de agenți antiseptici, sub forma uleiurilor esențiale, asupra cărora s-au făcut atâtea cercetări încât e imposibil să folosești mai mult decât o parte din cunoștințele din această carte.

Farmacistul va insista uneori să afirme că știe totul despre esențe și proprietățile lor, dar practic el va descoperi în fiecare caz ceva de mai mare efect, mai puternic, mai puțin costisitor și mai sintetic. S-ar putea să nu vă spună că un agent are un potențial cu atât mai dăunător cu cât e mai puternic și s-ar putea să nu aibă cunoștințe despre beneficiile substanțelor organice în comparație cu cele anorganice.

Secolul al XIX-lea a fost martorul înlocuirii treptate a medicamentelor naturale cu cele nenaturale în timp ce comerțul cu parfumuri a preluat folosirea majorității aromaticelor. Oricum, dacă vrei să vindeci oameni și nu doar să oprești boala, trebuie să fii în stare să vezi mai departe decât un microscop. De exemplu, luați cazul răcelii obișnuite. Nici un medicament nu s-a găsit încă pentru această suferință. Și într-adevăr, ar fi de plâns dacă s-ar găsi vreodată unul deoarece ar reprezenta suprimarea unui proces natural. S-au cheltuit destui dolari americani pentru găsirea tratamentul potrivit pentru a omorî germenii răcelii. Până acum, eruditele creiere yankee n-au reușit să găsească nimic special deoarece au descoperit că există 113 germeni diferiți ai răcelii! Ei nu pot vedea ce nu-i putea scăpa medicului din vechime cu doctrina lui despre umori: că tratamentul pentru o răceală e căldura. Nu orice căldură, ci căldura din substanța unui remediu natural - de exemplu ulei de piper negru sau ulei de

cuișoare. Pe de altă parte, când trupul e supraîncălzit, stare numită de noi febră, e nevoie de un remediu cu efect răcitor, ca uleiul de eucalipt, de exemplu.

Dacă tratăm o boală asociată cu un germene, alegerea esențelor nu trebuie limitată numai la acelea care neutralizează germenul respectiv în mod special. Tuberculoza e asociată cu o bacterie. Există puține esențe care au efect împotriva acestei bacterii, și acesta moderat, dar trebuie să ne gândim și la uleiuri ca smirna, care contracarează starea generală pe care o produce TBC-ul în corp. Aceasta se explică, cel mai simplu, prin calitățile elementelor. TBC-ul e o afecțiune rece, umedă, apoasă, iar smirna e o esență fierbinte, uscată, de foc. Vezi capitolul despre uleiul de smirnă pentru o explicație mai largă a acțiunii sale.

Nu sugerez să ignorăm germenii, ci doar că tratamentul nu trebuie să fie total orientat spre germeni și că, ori de câte ori este posibil, să folosim esențe în loc de medicamente chimice. S-a spus adeseori că germenii ne atacă doar când suntem într-o stare proastă de sănătate – când rezistența noastră e scăzută. Când suntem sănătoși, în formă, suntem mult mai puțin vulnerabili la infecție. S-a mai spus că bacterii inofensive, care trăiesc în mod normal în corpurile noastre, se schimbă practic în bacterii dăunătoare când echilibrul chimic al mediului înconjurător (adică fluidele corpului) se dezechilibrează. Se susține că un asemenea dezechilibru are loc în asociere cu perturbări de sănătate fizică sau mentală. Cauzalitatea e încă o chestiune discutabilă, dar dacă rămânem sănătoși, bacteriile rămân inofensive. Poate că germenii mai virulenți îi pot ataca și pe cei mai sănătoși dintre noi. Oricare ar fi adevărul, să nu fim prea obsedați de germeni. O sănătate precară înseamnă mai mult decât prezența unui germene, iar tratamentul trebuie să ia în seamă și factorii adiționali.

Medicamentele sau esențele pot avea efect în suprimarea infecției, dar trupul uman are abilitatea să lupte împotriva acesteia fără vreun ajutor sau influență din afară. Fără această abilitate, rasa umană ar fi dispărut cu multe mii de ani în urmă. Dacă ai

gripă și medicul îți dă un antibiotic, acesta nu poate produce decât o probabilă grăbire a vindecării cu o zi sau două; în realitate nu ai nevoie de acel antibiotic. Iar cu antibioticele e o adevărată problemă care se agravează mereu. Datorită folosirii fără discernământ, bacteriile devin rezistente la antibiotice. Apar mereu alte tulpini și e mereu nevoie de noi medicamente. E o cursă în care, o dată ce ai intrat, nu mai poți ieși din ea, iar sfârșitul ei nu este previzibil.

Eu nu sugerez ca esențele să înlocuiască antibioticele, deși acest lucru ar putea fi un pas în direcția cea bună. Orice substanță care e suficient de puternică pentru a avea efect împotriva unui număr diferit de afecțiuni la milioane de oameni diferiți, în mod obligatoriu va crea probleme. Soluția stă mai degrabă în a reduce dependența de ele și în acordarea unei mai mari atenții sănătății pozitive a individului. Când se prescriu individual, esențele sunt la fel de eficiente, dar mult mai puțin periculoase decât medicamentele sintetice. Nu trebuie să folosim esențele doar pentru proprietățile lor antibiotice, căci vom constata repetarea acelorași probleme. Este necesară o abordare mult mai individuală și mai subtilă a tratamentului tulburărilor de sănătate - ceva înrudit cu cea homeopată - care va da întregii persoane suportul de care are nevoie în locul potrivit și modul potrivit, în așa fel încât armonia să fie restabilită și tulburările de sănătate să dispară. În acest sens pot juca uleiurile esențiale un rol util.

De ce o persoană se poate îmbolnăvi de cancer sau pneumonie și să trăiască, iar alta poate muri dintr-o răceală sau o înțepătură de albină? E o problemă aproape zilnic adusă în atenția profesiei medicale, după cum mor sau trăiesc pacienții prin spitale. Doi pacienți pot primi același tratament pentru aceeași afecțiune și totuși unul trăiește, iar altul moare. Trebuie să existe o diferență între cei doi și deoarece diferența nu este în boală sau în tratamentul ei, ea este în pacienții înșiși. Personalitățile, atitudinile și trupurile noastre sunt atât de variate încât, cu siguranță, nu e surprinzător să avem nevoie de tratament individual când suntem bolnavi.

Când prescriem uleiuri esențiale, trebuie să luăm în considerație toate simptomele prezente și alți factori, fie ei psihici sau fizici. De exemplu la „bronșită" veți găsi prescrise 14 uleiuri diferite. Pentru a hotărî ce ulei sau uleiuri să folosiți veți avea nevoie să știți dacă afecțiunea este cronică sau acută, dacă e catar excesiv sau nu, dacă persoana este anxioasă sau depresată, dacă mai sunt prezente alte afecțiuni (poate constipație sau artrită) și așa mai departe. Există o esență sau un amestec de esențe care se potrivește fiecărui tip de boală. Sarcina noastră e s-o găsim pe cea corectă.

Dr. Valnet a arătat că esențele sunt adesea mai puternice când sunt administrate într-o diluție mai mare, fără a fi practic date în doze homeopatice. De fapt, unele esențe, ca cele de eucalipt și lemn de santal, sunt folosite în practica homeopată și sunt utilizate în cantități mai ponderale decât infinitezimale (Boericke recomandă uleiul de eucalipt în doză de cinci picături). Unele aromatice, ca de exemplu camforul, sunt folosite sub formă de tincturi, care, de asemenea, conțin o cantitate ponderală de ulei esențial. Poate că aceasta nu e homeopatie adevărată, care se ocupă în principal cu potențe, dar putem vedea cum se pot suprapune practicile din fitoterapie cu cele din homeopatie.

Doza prescrisă dintr-o substanță dată este un factor foarte important în medicina clasică, în homeopatie, cât și în aromaterapie. Într-o doză greșită, o substanță nu va produce efectul terapeutic dorit, ci poate chiar dăuna. Uneori, va avea, practic, efectul opus. Uleiurile de melisă și rozmarin, de exemplu, acționează fie ca stimulent, fie ca sedativ, în funcție de doza dată. Adesea, o diluție homeopată înaltă are efectul opus unei doze ponderale; într-adevăr, acesta e unul din principiile pe care se bazează practica homeopată.

Unele remedii homeopate sunt substanțe otrăvitoare, ca arsenicul sau plumbul, dar acestea sunt date doar în doze infinitezimale. Asemenea esențe, cum ar fi muștarul sau perișorul, nu se

dau aproape deloc intern datorită înaltei lor toxicități. Pot fi date, oricum, în doze mici. S-a demonstrat că esențele au anumite efecte terapeutice în anumite doze. În mod normal, presupunem că aceste efecte nu se vor produce dacă uleiul e folosit în cantitate insuficientă, dar practica medicinii homeopate ne arată că orice agent terapeutic, fie el animal, vegetal sau mineral, continuă să acționeze asupra trupului când e dat în doze din ce în ce mai mici, deși natura acțiunii sale se poate schimba.

Cât privește administrarea homeopatică a esențelor, este un subiect care trebuie cercetat în întregime înainte ca cineva să poată fi sigur de acțiunea unui anumit ulei într-o anumită diluție. Oricum, un remediu diluție nu e doar unul care a fost diluat până la un anumit grad, ci e ceva mai complex. De aceea, nefiind verificate homeopatic, esențele trebuie date, mai degrabă, în doze mici decât în diluții. Cu toate că în capitolul despre esențe veți găsi recomandată o doză terapeutică indicată pentru fiecare esență, nimic nu vă împiedică să dați mai puțin. Făcând așa, veți putea obține rezultate la fel de bune sau chiar mai bune la nivelul mental sau emoțional, dar efectele pur fizice pot fi diminuate. Aceasta nu înseamnă că uleiul nu acționează bine și că pacientul nu va avea nici un beneficiu; indică doar faptul că efectul are loc la un nivel mai înalt, mai subtil. Acest fel de doză și acest fel de efect sunt implicate în masajul aromaterapeutic sau când uleiurile se pulverizează în aerul unei camere de tratament.

Ajunși la acest punct, poate că vă întrebați care este rolul extragerii uleiului dintr-o plantă și după aceea al folosirii sale într-o concentrație atât de mică, când s-ar putea folosi la fel de ușor chiar planta. Mai înainte de toate, sunt evidente argumentele practice: masajul cu un mănunchi de frunze de salvie are inconvenientele sale. În al doilea rând, actul separării uleiului dintr-o plantă echivalează cu potențarea unui remediu homeopatic: se extrage cea mai subtilă natură a plantei. Braunschweig se întreba care e rolul distilării plantelor pentru obținerea apelor de plante când s-ar putea utiliza planta însăși. Răspunsul său este:

„de a separa grosierul de subtil și subtilul de grosier".

Calea pe care o urmează un ulei esențial în corp, de la ingerare până la eliminare, variază. Unele se elimină prin plămâni, altele prin urină, câteva prin piele și mult mai multe pe numeroase alte căi. Unele sunt schimbate chimic în corp, altele nu. În timpul călătoriei lor, esențele se pot opri parțial în rinichi, ficat sau alt organ. Cea mai mare parte a uleiului de usturoi, de exemplu, se elimină neschimbată prin plămâni iar restul prin urină. Uleiului de santal se elimină în cea mai mare măsură o dată cu urina, combinat cu acid glucuronic.

Efectele esențelor pot fi împărțite în două: fiziologice și psihice. Primele acționează direct asupra organismului, iar cele din urmă prin intermediul simțului mirosului asupra minții care, în schimb, poate produce un efect fiziologic. Cel de-al doilea tip de acțiune e mai puțin previzibil decât primul și variază într-o anumită măsură de la persoană la persoană. Acest tip va fi discutat mai pe larg în capitolul următor.

Efectele fiziologice pot fi și ele subîmpărțite în două: cele care acționează prin intermediul sistemului nervos (și, poate, al sistemului endocrin) și cele care acționează direct asupra unui organ sau țesut. Cele două efecte sunt distincte, cu toate că pot avea loc simultan. Nu e întotdeauna ușor să știi cu siguranță ce tip de efect are loc. Efectul psihic poate fi înlăturat când e vorba de experimente pe animale, dar atunci nu e întotdeauna sigur dacă efectul este nervos sau direct, sau amândouă deodată. În continuare, pentru a diferenția aceste trei moduri de acțiune, vom folosi cuvintele „nervos", „direct" și „psihosomatic". Aceeași acțiune, de exemplu cea antispasmodică, se poate datora într-un caz unui efect nervos, iar în altul unui efect direct, după uleiul folosit. Pentru a discuta mai detaliat acțiunea uleiurilor asupra trupului am găsit mai convenabil să iau fiecare sistem fiziologic în parte. N-am inclus anumite aspecte ale acțiunii esențelor care sunt evidente prin ele însele, ci m-am concentrat asupra acelora pe care le-am considerat de un interes deosebit.

Sistemul digestiv

Primul act al digestiei este olfacția. Aroma mâncării stimulează secreția sucurilor digestive, mai cu seamă dacă apelează la simțul nostru gustativ. Al doilea act al digestiei e gustarea, care stimulează și mai mult secreția de sucuri, în special de salivă. Aici trebuie să reamintim că mugurii gustativi pot percepe doar patru gusturi de bază și că cea mai mare parte a ceea ce numim noi gustul mâncării este, de fapt, mirosul ei. Acesta este motivul pentru care hrana își pierde gustul când avem nasul înfundat.

Cu cât hrana are un gust mai bun (și miroase mai bine), cu atât ne place mai mult și o digerăm mai bine. De aici și frecventa folosire a ierburilor și a condimentelor în bucătărie. Și în cazul ierburilor și mirodeniilor, ca și în cel al esențelor, moderația are cele mai bune rezultate. Dacă ingerezi prea multe mâncăruri aromate îți poți suprasolicita digestia și împovăra rinichii. Luate moderat ele ajută digestia. Toate mirodeniile și multe plante încurajează secreția sucurilor digestive și împiedică spasmele și balonarea stomacului. Aceste proprietăți se datorează pe de-a întregul uleiurilor esențiale pe care le conțin.

Acțiunile antispasmodice, carminative și digestive ale esențelor sunt binecunoscute și multe esențe sunt încă trecute în farmacopei datorită unor asemenea proprietăți. Acest subiect a constituit baza unei cercetări japoneze din 1963. Menta, chimenul și alte câteva esențe au fost testate pe intestin excizat de șoarece. Cercetătorii nu căutau atât stimularea secreției de suc digestiv pe cât accelerarea funcției gastro-intestinale și eliminarea gazelor. Nu s-a observat o asemenea accelerare, ci, de fapt, o încetinire foarte discretă în anumite cazuri. Totuși, uleiul a prezentat o acțiune antispasmodică. De cel mai mare interes a fost concluzia că efectul uleiurilor esențiale asupra corpului uman pare a fi, mai degrabă, un efect indirect, pe calea simțurilor olfactiv și gustativ, decât unul direct.

Un articol italian publicat în 1925 a relatat despre studiul se-

creției salivare și a efectelor uleiurilor esențiale asupra ei la om. Începe prin a stabili că secreția umană de salivă oscilează constant între faze de secreție și non-secreție, independent de orice influență externă, cum ar fi cea a mirosului. Sub o asemenea influență oscilația încă există, dar are loc la un nivel mai înalt, secreția fiind mai abundentă. Uleiurile esențiale de cuișoare, mentă, lavandă și rozmarin sunt prezentate ca având o acțiune stimulantă asupra secreției salivare. Secreția are loc chiar dacă terminațiile nervoase ale limbii sunt moarte și simțul gustului nu poate opera. Rezultatele au variat în funcție de cât erau sau nu plăcute individului. Avem aici, în mod clar, un efect psihosomatic, mirosul părând a fi mai important decât gustul.

Acest articol cercetează numai secreția salivei, dar același lucru poate fi adevărat și în privința altor sucuri digestive. După cum a sugerat articolul japonez, acțiunea digestivă a uleiurilor esențiale se datorează în primul rând efectului lor pe calea simțului olfactiv. Oricum, efectul antispasmodic, care poate fi deja demonstrat pe animale, pare a fi un efect direct fiziologic.

Mai multe esențe au un efect laxativ. Acțiunea lor e relativ blândă și ia forma unei puternice mișcări peristaltice (contracții intestinale). Nu este clar dacă acțiunea e nervoasă sau directă, cu toate că, aparent, cel puțin câteva uleiuri acționează pe calea sistemului nervos. Dintre acestea fac parte uleiurile de camfor, scorțișoară, chimen, fenicul, măghiran și rozmarin. Ele pot fi folosite în constipații, flatulență și lipsă de tonus intestinal.

Efectul opus, acela de reducere a spasmului mușchiului neted, este observat la un mare număr de esențe[23]. Uleiul de cimbru are rara proprietate de a contracara spasmul suprarenal și se numără, alături de melisă și salvie, printre cele care reduc spasmul acetilcolinic. Acțiunea melisei și a salviei e cunoscută ca fiind nervoasă, în timp ce salvia pură, cuișoarele, feniculul, menta, trandafirul și cimbrul se consideră că au acțiune directă. Uleiul

---

[23] Vezi *Antispasmodice* la *Indexul proprietăților.*

de cuișoare micșorează aciditatea gastrică prin creșterea pH-ului sucului gastric. Deoarece aceasta se datorează eugenolului pe care îl conține, efecte similare pot fi observate și la uleiurile de piper negru și frunză de scorțișoară.

Tratamentul afecțiunilor digestive poate fi făcut pe cale orală, prin clisme, prin masaj aromatic spinal, în special pe ariile dorsale și lombare, și prin comprese locale pe aria epigastrică sau pe abdomen.

Sistemul cardio-vascular

Acest sistem cuprinde inima, vasele de sânge și splina. Se crede că splina e responsabilă de distrugerea celulelor roșii uzate. Produce, de asemenea, limfocitele și acționează ca un rezervor de sânge. În condiții normale, splina se contractă ritmic, la fiecare 20 sau 30 de secunde. Un anumit număr de factori influențează presiunea sângelui, unul dintre aceștia fiind contracția vaselor de sânge ale splinei și, în general, splina. Unele uleiuri, ca cel de obligeană, dilată vasele splinei, producând astfel o scădere a presiunii sanguine. Este un efect interesant deoarece se pare că nu se datorează vreunui mecanism nervos. Pe lângă scăderea presiunii, obligeana scade temperatura corpului și combate fibrilația auriculară experimentală la câini. Ea pare să aibă o acțiune antispasmodică asupra inimii la fel ca uleiurile de melisă și de flori de portocal. Aceste uleiuri pot fi folosite în palpitații, spasm cardiac, șoc etc.

Alte câteva uleiuri produc hipo sau hipertensiune provocând dilatația sau contracția vaselor sanguine. Această acțiune are loc, de obicei, prin intermediul sistemului nervos autonom. Uleiul de camfor prezintă o acțiune opusă celui de obligeană acționând ca stimulent cardiac, vasoconstrictor și mărind presiunea sanguină. Resuscitarea inimii oprite de diferiți agenți a avut un mai mare succes la broaștele tratate cu camfor față de cele de control, iar activitatea astfel redobândită e de mai lungă durată. Uleiul de isop are acțiune tonică, provocând mai întâi o creștere, apoi o

descreștere a presiunii sanguine.

Unele dintre uleiurile cu caracter predominant Yang stimulează circulația, generează căldură și ajută la creșterea temperaturii corpului dacă este joasă. Printre acestea se numără uleiul de benzoe, camfor, scorțișoară, ienupăr, salvie și cimbru. Uleiurile de lavandă și geraniu roz produc hipotensiune arterială și o descreștere a tensiunii superficiale a sângelui chiar în cantități relativ mici. Tratamentul poate fi efectuat oral, prin comprese deasupra ariei cardiace, prin masaj spinal, mai ales în zona dorsală, și prin băi aromatice.

Sistemul limfatic

Pe lângă limfocite, splina mai produce anticorpi și antitoxine împotriva infecției. Sistemul limfatic este sistemul de eliminare a țesuturilor inoperabile și, în mare parte, bătălia împotriva infecției are loc în nodulii limfatici. Într-un studiu american din 1958 sunt prezentate câteva rezultate interesante cu privire la activitatea antibacteriană *in vitro* a 35 de uleiuri esențiale, 5 uleiuri infuzate și 95 de combinații ale acestora. Uleiurile au fost testate împotriva a cinci tipuri de bacterii. Nici unul dintre uleiurile infuzate nu a arătat vreo activitate antibacteriană, iar adăugarea de ulei gras la esențe le-a redus acestora foarte mult eficacitatea. Combinațiile au constat în amestecuri de două sau trei uleiuri. Dintre esențele folosite ca atare, cele mai eficiente au fost scorțișoara, eucaliptul și măghiranul. În general, esențele au avut un efect mai mare asupra bacteriilor gram-pozitive decât asupra celor gram-negative. Din cele 47 de combinații de câte două esențe a rezultat că nici una nu intensifică activitatea antibacteriană. De fapt, 45 din combinații au dus la o încetinire a activității. Din cele 15 combinații de câte trei uleiuri, 3 prezentau o activitate antibacteriană mai mare decât fiecare esență folosită separat.

Judecând după cele spuse anterior, s-ar părea că n-ar trebui diluate în uleiuri vegetale esențele folosite ca agenți antibacteri-

eni. În același timp, dacă amestecăm esențe pentru a le folosi împotriva infecției, le putem reduce, de fapt, puterea antibacteriană, așa că pare a fi mai înțelept să folosim o singură esență despre care știm că este eficace.

Pe de altă parte, rezultatele clinice sunt mai concludente decât testele *in vitro*. Am tratat multe infecții în gât, câteva dintre ele cronice, prin aplicarea externă de uleiuri esențiale diluate în apă sau ulei. În majoritatea cazurilor am obținut un rezultat rapid și pozitiv. Nu e clar dacă esențele diluate au jucat un rol antibacterian sau dacă au acționat intensificând mecanismele naturale de apărare ale corpului. Rezultatele dinamice la care s-a ajuns conduc adeseori la credința că ambele acțiuni pot avea loc în același timp.

Este cunoscut, în general, că uleiurile esențiale stimulează, de fapt, leucocitoza. Rovesti (1971) vorbește despre „experimente recente de o importanță considerabilă privind stimularea celulelor albe provocată de esențe în general, dintre care lavanda s-a dovedit una dintre cele mai eficace. Ca și în cazul bergamotei și lămâii, „aceasta se întâmplă fie prin inhalație sau absorbție cutanată, fie oral". El menționează că acest mecanism de stimulare al apărării organice îi era cunoscut lui Kobert la începutul secolului și lui Benedicenti, unul dintre predecesorii cei mai recenți ai lui Rovesti: „Benedicenti a prevăzut preparate bazate pe esențe de bergamotă, lavandă și lămâie pentru a stimula «leucocitoza curativă» în diferite tipuri de infecții".

Într-un articol, Y. Ruckebusch și H. M. Gattefossé (1964), scriu despre puterea „fagocitară" a uleiurilor esențiale, înțelegând prin aceasta puterea lor de a stimula fagocitoza: „Această proprietate fagocitară o au toate esențele care, aplicate pe o piele purulentă, traumatizată sau sănătoasă, provoacă o dispariție rapidă a fenomenelor enumerate (microbiene) și o cicatrizare completă". Autorii menționează că toate esențele au această proprietate în diferite grade, în special uleiul de terebentină.

Doctorul Valnet menționează trei esențe (mușețel, lămâie,

cimbru) ca stimulând leucocitoza. Okanishi (1928) se referă la uleiurile din ace de pin, din lemn de santal și vetivert ca având proprietăți similare.

Este clar că uleiurile esențiale, pe lângă faptul că sunt antiseptice puternice, au capacitatea să stimuleze apărarea naturală a corpului împotriva infecțiilor. În acest caz, ele sunt folositoare ca agenți profilactici, ajutând la prevenirea infecției în caz de epidemie. Ele ar fi, astfel, de neprețuit ca purificatoare ale aerului în spitale și erau folosite ca atare în unele spitale franceze și școli, la începutul acestui secol. Esențele, în general, stimulează atât leucocitoza, cât și fagocitoza. Deși multe uleiuri sunt considerate eficiente (bergamota, lavanda etc.), s-ar putea ca anumite uleiuri să acționeze mai bine asupra anumitor oameni, în funcție de starea fizică și sănătatea mintală a acestora.

Sistemul respirator

In acest capitol ne interesează acțiunea antiseptică, antispasmodică și expectorantă a uleiurilor esențiale. Ca antiseptice, ele pot fi folosite în toate tipurile de infecții respiratorii. Pentru folosința generală, cele mai prețioase sunt uleiurile de bergamotă, scorțișoară și eucalipt. Uleiul de bergamotă are efect împotriva bacilului difteriei, ca și uleiul de usturoi, iar uleiul de camfor s-a dovedit a avea succes în infecțiile cu pneumococ, ca pneumonia pneumococică. Există mai multe virusuri gripale. În 1973, un studiu rusesc a arătat că anumite uleiuri de eucalipt aveau efect *in vitro* asupra virusurilor gripale A_2 și A. Pentru tratamentul general al gripei, cele mai folositoare sunt scorțișoara, eucaliptul sau piperul negru.

Un studiu asupra proprietăților antispasmodice ale uleiurilor esențiale, incluzând salvia, feniculul, menta, trandafirul și cimbrul s-a efectuat în 1968 în Bulgaria. Toate uleiurile au prezentat un efect antispasmodic asupra mușchiului neted la concentrații de 50-100 γ/ml; concentrații de mai puțin de 10 γ/ml au fost ine-

ficiente. S-a găsit că o diluție de 5% de esențe de salvie și cimbru a crescut volumul respirator și a scăzut presiunea sanguină. Efectul antispasmodic e considerat a fi în cea mai mare măsură direct. Uleiul de camfor este un stimulent respirator general, crescând atât rata cât și amplitudinea respirației.

În 1946, studiul acțiunii expectorante a anumitor uleiuri esențiale a fost făcut de către doi canadieni, E. M. Boyd și G. L. Pearson. Printre uleiuri erau numite și cel de eucalipt și lămâie și ele au fost administrate pe cale digestivă cobailor. S-a observat că ele creșteau cantitatea secrețiilor eliminate din tractul respirator. Cea mai eficientă doză a fost de 50 mg / kg de greutate corporală care este echivalentul a 3,4 g de esență pentru un om adult de 68 kg E o doză foarte mare. S-a arătat că acțiunea expectorantă e mai curând directă decât pe calea sistemului nervos.

Boyd, de data aceasta în colaborare cu E. P. Sheppard, a publicat în 1968 rezultatele unui studiu similar. El arăta că uleiul de eucalipt a produs, dependent de doză, o creștere a cantității secrețiilor eliminate din tractul respirator. Dozele suficiente pentru a produce o secreție satisfăcătoare au fost, de asemenea, atât de mari că s-a produs o inflamație locală a mucoasei.

În 1970, Boyd și Sheppard au administrat ulei de lămâie unor iepuri, prin inhalare de vapori. S-a observat o creștere a volumului secrețiilor eliminate ale tractului respirator, precum și o creștere a concentrației acestora în mucus. Acțiunea apărea ca fiind efectul unei secreții locale a celulelor secretorii și, în felul acesta, era direct. Doza folosită în acest experiment este interesantă și total diferită de cea folosită în cele două studii anterioare. Cantitatea administrată era puțin sub cea care degajă un miros perceptibil de lămâie în aerul inhalat și a fost echivalentă cu 0,00068 g pentru un om adult de 68 kg, adică echivalentul a aproximativ 1/13 dintr-o picătură de ulei de lămâie. Când s-a mărit doza de ulei de lămâie până la cantități perceptibile, efectul expectorant a scăzut.

Experimentul din 1946, care includea ulei de lămâie, a con-

cluzionat că era necesară o doză foarte mare, cantități mai mici decât aceasta având un efect mult mai redus. Studiul din 1970 a concluzionat că și o doză extrem de mică de ulei de lămâie era eficientă, iar cantitățile mai mari, ineficiente. Singura diferență importantă între aceste studii este că în primul caz uleiurile erau administrate pe cale digestivă, iar în cel de-al doilea prin inhalare de vapori. Oricum, în studiul din 1968, uleiurile au fost administrate, de asemenea, prin inhalare de vapori și rezultatele pentru doze mari au fost asemănătoare cu cele din 1946. Nu putem să nu recunoaștem că fenomenul observat seamănă cu cel homeopatic, unde cantități foarte mici au o eficacitate echivalentă cu cantități mari.

Uleiurile esențiale pentru afecțiuni respiratorii pot fi administrate oral, prin inhalații, prin masaj spinal, în special în zonele cervicală și dorsală sau prin comprese locale.

Sistemul urinar

Uleiurile de ienupăr, salvie, lemn de santal și cimbru au efect pozitiv asupra infecțiilor căii urinare cu *Staphylococcus aureus*. Aceleași uleiuri, la care se adaugă și uleiul de camfor, sunt bune diuretice. Uleiul de ienupăr crește filtrarea glomerulară mărind și cantitățile de potasiu, sodiu și clor eliminate. La iepurii cu glomerulo-nefrită experimentală cantitățile mari de uree în sânge au fost reduse cu o soluție apoasă de ulei de mușețel administrată prin sondă gastrică. Gatti și Cajola au afirmat că lemnul de santal are efect în hematuria provocată de disfuncțiile renale. O serie de esențe, cu precădere cele de mușețel și de geraniu, dizolvă eficient calculii urinari.

Tratamentul cu esențe poate fi efectuat oral, prin băi de șezut, masaje lombo-sacrate sau comprese locale.

Sistemul de reproducere

În 1974 au fost numărate 750.000 de cazuri de gonoree în S.U.A. În 1930, Collier și Nitta au descoperit că uleiul de *Citrus bergamia* avea efect împotriva gonococului în diluții de 1/600. Cu toate că uleiul din lemn de santal nu pare să aibă efect asupra gonococului, este totuși foarte folosit în tratamentul gonoreei. Nu e neapărat nevoie de un agent antibacterian pentru a vindeca o infecție.

Modul în care esențele emenagoge afectează corpul nu este clar. S-a descoperit că uleiurile de puricariță și sabină (cu acțiune foarte puternică dar, de asemenea, foarte toxice) nu stimulează în nici un fel uterul excizat; de fapt, s-a descoperit că ele inhibă contracțiile. S-a sugerat că acțiunea lor s-ar datora otrăvirii constituționale sau iritației gastro-intestinale. Oricum, aceasta nu le-ar explica eficacitatea când sunt aplicate extern sau în doze relativ mici. Mai probabil este ca efectul lor să aibă loc pe cale nervoasă sau printr-un efect hormonal indirect.

Legată de efectul emenagog este acțiunea parturientă sau ocitocică a anumitor uleiuri, adică ajută la inducerea travaliului stimulând contracțiile uterine și pot genera o naștere rapidă și relativ fără dureri. Asemenea uleiuri includ iasomia și ienupărul. Folosirea agenților organici în acest scop e preferabilă în anumite cazuri medicamentelor sau hormonilor deoarece ele sunt mai sigure și încurajează o naștere naturală în locul uneia forțate, adeseori foarte grăbită. Ocitocina sintetică, care, de obicei, e cea mai folosită pentru inducerea travaliului, poate produce contracții atât de puternice încât mama suferă mari dureri, caz în care adeseori se administrează un medicament antalgic. Copilul trebuie să sufere contracții puternice, nenaturale și adesea se naște mult mai repede decât normal. Ambii factori contribuie la creșterea efectului deja traumatic al nașterii asupra fătului. Antalgicul, de obicei petidină, face ca fătul să se nască deja dopat și

mulți dintre aceștia prezintă un grad scăzut de vioiciune în primii ani ai vieții. Alăptatul e în multe cazuri stabilit cu dificultate, iar relația mamă-copil poate fi afectată permanent.

În timpul unei inducții, efectele asupra fătului sunt monitorizate permanent și în cazul unei reacții adverse este, de obicei, nevoie de o cezariană urgentă. După naștere, se dă un alt medicament pentru a depăși perioada post-natală. Ce mă uimește cu adevărat este că acum se practică spitalizarea pentru marea majoritate a nașterilor iar acestea sunt induse în așa fel încât să aibă loc la un moment al zilei convenabil pentru colectivul spitalului. Cât de mult se poate îndepărta cineva de natură?

Uleiurile pentru parturiență pot fi aplicate în comprese pe abdomenul inferior sau prin masaje ale părții inferioare a spatelui; pot fi administrate și oral.

Multe aromatice, de obicei cele mai stimulante, au reputația de a fi afrodiziace, cu toate că nu cunosc nici un studiu clinic asupra acestui subiect. Definiția obișnuită a unui afrodiziac e aceea de medicament care crește apetitul sexual, cu toate că e menționat și cu referire la creșterea potenței și a performanței sexuale. În mod evident acestea sunt legate între ele într-o anumită măsură, dar lipsa unui factor e posibilă fără lipsa celuilalt. Afrodiziace notabile sunt iasomia și ylang-ylang. Desigur, aroma este aici un factor important; s-a descoperit că cele mai multe cazuri de impotență sau frigiditate sunt legate de probleme psihice.

Pentru afecțiuni ale sistemului de reproducere uleiurile pot fi folosite oral, în masaj, băi de șezut sau irigații vaginale.

Sistemul endocrin

Există două căi principale prin care uleiurile esențiale influențează funcția endocrină. În primul rând pot stimula anumite glande, crescând sau normalizând secreția hormonală. În al doilea rând, pot acționa și ca niște cvasi-hormoni. Doctorul Valnet

citează uleiurile de busuioc, geraniu, pin, rozmarin și salvie ca fiind stimulanți ai cortexului suprarenal. Gattefossé comentează: „se știe acum că menta stimulează secrețiile hipofizei". Iasomia poate avea o influență similară. N-am putut găsi mai multe exemple de esențe care să stimuleze funcția endocrină, deși sunt convins că toate glandele endocrine sunt influențate direct sau indirect de una sau mai multe esențe. Efectul pronunțat al uleiurilor aromatice asupra emoțiilor, efectul afrodiziac și acțiunea lor asupra sistemului nervos par să includă o influență endocrină.

Hormonii plantelor sau fitohormonii au atras de curând atenția producătorilor de cosmetice naturale, datorită efectului lor asupra pielii. Cremele care conțin hormoni animali au fost folosite mulți ani pentru efectul lor de reîntinerire dar, câteodată, au efecte secundare asupra corpului; se știe că folosirea excesivă a acestor creme a fost cauza unei inflamări invizibile a pielii. Fitohormonii par să ofere o alternativă mai versatilă și mai sigură. Ei au și avantajul de a nu fi ocoliți de cei care preferă să evite cosmeticele care conțin ingrediente derivate din animale.

Fitohormonii sunt în general priviți ca substanțe aflate în plante, asemănătoare chimic cu hormonii animali. Posibila lor folosire terapeutică nu a fost încă luată în serios și se știe puțin despre efectul lor fiziologic în comparație cu hormonii animali. Câteodată, fitohormonii sunt conținuți în uleiul esențial al unei plante. Se găsesc în extracte de polen, eucalipt, fenicul, hamei, păpădie, usturoi, rădăcină de lemn-dulce, salcie (*sarsaparilla*), ginseng și multe alte plante. *Sarsaparilla* conține testosteron, *vitex agnus castus*[24] are un efect asemănător progesteronului, iar hameiul e bogat în estrogeni. Apar câteodată perturbări semnificative ale fertilității la animalele erbivore care consumă mari cantități din anumite ierburi. Femelele care mănâncă hamei pot suferi perturbări ale ciclului menstrual.

---

[24] Arbust ornamental din familia *Vebenaceae* care crește în terenuri nisipoase și la baza stâncilor. (*N. tr.*)

Multe plante conțin estrogeni. Estriol sau estronă s-a găsit în mâțișorii de salcie iar foliculina e prezentă în usturoi, ginseng, hamei, rădăcina de lemn-dulce și ovăz. S-a demonstrat că uleiurile esențiale de anason, chimen dulce și într-o mică măsură cel de eucalipt prezintă activitate estrogenă. Anasonul și chimenul au fost folosite ca galactogoge din timpuri străvechi. Majoritatea plantelor care conțin fitohormoni sunt aromatice.

Deși fitohormonii nu sunt întotdeauna prezenți în esență, ea poate totuși să aibă o activitate hormonală. Uleiul de iasomie n-a fost cercetat, dar se pare că are o puternică influență hormonală. Gattefossé menționează fitohormonii într-o lumină puțin diferită și nu se grăbește să-i compare cu hormonii animali. El atribuie descoperirea și identificarea fitohormonilor unui anume Gavrilovici, care i-a clasificat în trei categorii:

1. Hormoni florali masculini și feminini (sexuali);
2. Hormoni embrionari (germinativi);
3. Hormoni de creștere.

Se spunea despre acești hormoni că sunt prezenți în special în plante care au organele de reproducere foarte vizibile. Gattefossé a demonstrat interdependența acestor hormoni (care poate fi comparată cu interdependența hormonilor la animale). Când hormonul sexual e în plinătatea puterii, de exemplu, potențialul celorlalți hormoni este redus considerabil și viceversa: potențialul total hormonal menținându-se la un nivel constant.

Hormonii plantelor sunt interdependenți și din alt motiv. Hormonii germinativi declanșează de fapt hormonii de creștere, care declanșează hormonii sexuali care la rândul lor declanșează hormonii germinativi. Astfel are loc un ciclu continuu hormonal care poate fi el însuși reglat de un hormon până în prezent necunoscut. Poate fi uleiul esențial acest „hormon necunoscut”?

Vorbind despre efectele lor asupra pielii Gattefossé spune:

„Extrem de activi, fie că sunt aplicați via piele sau membrana mucoasă, ei provoacă o întărire remarcabilă a pielii, stimulează metabolismul celulelor dermice și acționează ca

principiu activ de reîntinerire.
Hormonii florali reglează secreția sebacee și acționează cu aceeași eficacitate în cele două cazuri opuse: piele uscată și piele grasă".

Subiectul fitohormonilor este fascinant și merită o mult mai amplă cercetare decât i s-a acordat până acum. Disfuncții endocrine se manifestă practic în fiecare tip de boală și posibilitatea de a o trata direct cu extracte de plante sau uleiuri esențiale e cel puțin interesantă. Cu toate că esențele nu conțin întotdeauna hormoni, se pare că multe dintre ele au efect reglator hormonal, care, în unele cazuri, poate fi mai folositor decât utilizarea directă a fitohormonilor înșiși.

În concluzie, aș dori să menționez un studiu german al secreției de lapte la capre (secreția de lapte este influențată de hormoni numai direct, cu toate că alți factori ar putea avea un efect indirect). Au fost studiate efectele uleiului de fenicul, al sării obișnuite, al arsenicului și efectul vizual al ierbii. S-a aflat că sarea și uleiul de fenicul aveau influență favorabilă atât asupra cantității totale de lapte cât și asupra conținutului în grăsimi. Arsenicul și vederea ierbii nu au avut practic nici un efect. Autorul acestui studiu, G. Fingerling, crede că e necesar un miros sau un gust pentru a influența secreția lactată.

Sistemul nervos

E dificil să clasifici esențele după acțiunea lor asupra sistemului nervos, deoarece există foarte puține informații detaliate în privința subiectului și până acum se pare că nimeni nu a făcut un studiu corespunzător. De asemenea, multe esențe au atât proprietăți stimulatoare cât și sedative, și a clasifica un ulei esențial ca simplu „stimulent" sau „sedativ" poate orienta greșit și crea confuzii. Din păcate, folosirea acestor două cuvinte nu poate fi prevenită într-o discuție ca aceasta.

Vechii erboriști clasificau majoritatea aromaticelor ca fierbinți și uscate și în mod tradițional erau socotite stimulente.

Adesea erau prescrise în tulburări nervoase ca „boala căderii", melancolie și paralizii. În vremurile antice, aromaticele erau folosite pentru scoaterea spiritelor rele din oamenii care sufereau de fapt de o afecțiune nervoasă sau emoțională. Gatti și Cajola au clasificat uleiurile ca fiind în principal stimulante sau sedative. În cadrul primului grup ei au inclus uleiurile de cedru, nucșoară, chimen, scorțișoară, lămâie și ylang-ylang. In al doilea, uleiurile de mușețel, melisă și mentă. Studii mai târzii au arătat că uleiul de mentă este stupefiant în doze mari, cu toate că în cantități mici are o acțiune mai mult stimulantă.

Aromaticele stimulante erau folosite în mod tradițional pentru stări de depresie, slăbiciune și disfuncții asociate cu lipsa funcției nervoase, ca paralizia, pierderea vederii etc. Mai erau folosite și pentru orice afecțiune asociată cu „rece". Cu toate că de obicei e vorba de răceli fizice, la fel de bine poate fi vorba de cele emoționale. Despre multe aromatice, și în special despre rozmarin, se spunea că ar fi bune pentru pierderile de memorie și scăderea capacității mintale. Daniel McKenzie sugerează că aceasta s-ar datora acțiunii anumitor mirosuri, care ne amintesc evenimente trecute. Oricum, e vorba mai degrabă de o trezire a memoriei slăbite și a capacității mintale generale (greutate de concentrare etc.) printr-o stimulare a creierului. E ceea ce se înțelegea prin cuvântul „cefalic" (literal, „al capului"), cu toate că acest cuvânt era folosit și cu referințe la afecțiuni fizice ale capului.

Ca sedative, esențele s-au folosit pentru isterie, insomnie și stări nervoase, acțiune care a fost confirmată de mai multe studii moderne: „uleiul de mușețel descrește activitatea spontană a șoarecilor" (Kudrzycka-Bieloszabska, 1966); „În experimente pe 126 de șoareci s-a făcut un studiu al activității motorii, poziția pleoapelor și starea generală după injecția intraperitoneală a unei emulsii 5% de uleiuri esențiale... S-a observat depresia generală fără ataraxie" (Șipocilev, 1968). Uleiurile folosite în acest ultim studiu includ busuioc, salvie, chimen, geraniu, măghiran și tran-

dafir. Un studiu despre efectele măghiranului asupra sistemului nervos autonom (Caujolle și Franck, 1945) a avut următoarele rezultate:

> „[*Efecte parasimpatice*] Uleiul, injectat intravenos, crește efectul cardio-moderator al compresiei globilor oculari și crește efectul vaso-dilatator al stimulării electrice a nervului lui Hering. *Efecte simpatice:* descrește efectul hipertensiv al ocluziei temporare a principalelor artere carotide după secțiunea nervilor depresori, descrește acțiunea vaso-constrictoare a adrenalinei și crește efectele vaso-dilatatoare și cardio-moderatoare ale acetilcolinei".

Studii asupra uleiurilor de lavandă și melisă au relevat o pronunțată acțiune sedativă. Se face referință la efectul melisei ca narcotic. După Cadéac și Meunier, melisa și menta sunt stupefiante în doze mari.

Lesieur a clasificat esențele în trei mari grupe: convulsive, excito-stupefiante și stupefiante. În prima grupă include uleiurile de isop și rozmarin, în a treia grupă melisa și cimbrul. A doua grupă o subdivide în uleiuri predominant stimulante (menta) și predominant sedative (busuioc, măghiran). Grupa de convulsive poate cauza atacuri epileptice, dar numai la persoane predispuse la această boală. După doctorul Valnet această grupă include uleiuri esențiale de rozmarin, chimen, isop, salvie (*Salvia officinalis)* și pelin. Oricum, eu n-aș include aici uleiurile de fenicul și rozmarin. Unele esențe sunt anticonvulsive, cu toate că valoarea lor terapeutică nu e suficient dovedită; ele includ obligeana(*Acorus calamus)*, salvia (*Salvia sclarea*) și lavanda care s-au dovedit eficace împotriva convulsiilor produse de șocul electric. Se poate ca unul sau mai multe din aceste uleiuri să fie folosite în tratamentul epilepsiei.

Din propria-mi experiență, uleiul din salvie (*Salvia sclarea)* are un efect foarte pronunțat asupra sistemului nervos, chiar în doze mici. Efecte similare pot fi obținute și cu alte uleiuri, în special de iasomie. Uleiul de nucșoară conține fenilpropene si-

milare în structură cu mescalina (elemicină și miristicină). În doze mari (7-12 g) este stupefiant și produce simptome asemănătoare celor din intoxicația cu alcool (delir, halucinații, stupoare, pierderea memoriei). În aceste cantități, uleiul de nucșoară este foarte toxic și trebuie evitat, în special de către epileptici. Mai multe informații despre folosirea esențelor în afecțiuni psihice sunt date în capitolul următor.

Capitolul 6

MINTEA

„Doctorii ar trebui (după părerea mea) să tragă din mirosuri mai multe foloase ca până acum. Personal, am observat de multe ori că în funcție de tăria și calitatea lor, mi se schimbă starea sufletească și spirituală și că au efecte neobișnuite asupra mea. Asta mă face să fiu de acord cu ce se spune de obicei, că arderea de tămâie și arome în biserici, atât de veche și atât de răspândită la toate națiunile și în toate religiile, avea rolul special de a ne bucura, alina, deștepta, înviora și purifica simțurile."

Montaigne

„În esență, boala este rezultatul conflictului dintre suflet și intelect... Atâta timp cât sufletul și personalitatea noastră sunt în armonie, totul e bucurie și pace, fericire și sănătate. Atunci când personalitățile noastre sunt rătăcite de la cărarea trasată de suflet, fie de propriile noastre dorințe lumești sau de convingerile altora, ia naștere un conflict."

Eduard Bach

În mod firesc avem tendința să gândim despre *minte* și *trup* ca despre două entități separate. În mod simplist, trupul există și funcționează pe plan fizic iar mintea gândește. De fapt, deși nu suntem întotdeauna conștienți de acest lucru, mintea și trupul interacționează constant la cele mai profunde nivele. Folosim în acest sens un cuvânt interesant, *psihosomatic,* care înseamnă, o stare emoțională la origine, dar și cu manifestări fizice, „având elemente atât mentale cât și fizice". Știința medicală realizează din ce în ce mai mult cât de importantă e această ramură a te-

rapeuticii. Multe afecțiuni fizice, ca astmul și colita, sunt acum recunoscute ca având un caracter psihosomatic foarte puternic.

Faptul că starea psihică ne afectează starea fizică nu e prea surprinzător, dacă privim oamenii ca o singură entitate. În același timp, haideți să nu fim orbi la faptul că mintea și trupul nostru nu sunt deloc același lucru. Corpul nostru este pur fizic și rămâne și după moarte. Mintea, deși se manifestă prin trup, este non-fizică; ea nu rămâne după moarte. Oricum, cele două interacționează strâns, una afectând-o pe cealaltă. Mai există, de asemenea, un al treilea element,[25] sufletul, care nu este nici minte, nici trup. El este acea conștiință care există de la naștere, înainte ca mintea să fi început să se dezvolte. Este „eu”-l din noi, cel constant de-a lungul întregii vieți. Nu e fizic, nici nu gândește, dar simte și „experimentează”.

Mintea ne afectează trupul în primul rând prin sistemul nervos autonom, și prin suprastimularea posibilă a glandelor reglate de nervii autonomi. Ele pot, de exemplu, să declanșeze secreția excesivă de sucuri gastrice, care, cu timpul, pot eroda mucoasa stomacului sau a duodenului, cauzând un ulcer peptic sau duodenal. Crampele, diareea, constipația, indigestia și multe alte disfuncții pot fi psihosomatice. Mulți oameni se simt jenați la gândul că mintea le afectează trupul. Ne simțim jenați pentru că nu putem face nimic pentru asta deși, suntem cauza propriului nostru dezastru. Părem a fi la cheremul minții și al emoțiilor noastre. Dar dacă suntem la cheremul minții noastre, chiar dacă ne simțim jenați pentru asta, ce suntem *noi*? *Cine* se simte jenat? Nu mintea sau trupul, ci sufletul. Simțirile ne vin atât de la suflet cât și de la minte și de foarte multe ori sunt generate de relația minte-suflet.

Sufletul este forța de viață din noi; el dă viață trupului. Când avem pacea minții, sufletul poate străluci prin ea. Atributele sale

---

[25] În credința creștină omul este alcătuit din trup și suflet (concepție dihotomică); mintea este o facultate a sufletului. (*N.red.rom.*)

sunt pozitive: generozitate, dragoste, altruism, căldură. Din păcate, avem și un aspect negativ care tinde să predomine și pe care, de dragul argumentului, îl putem numi minte. Acesta este aspectul care generează dorințe egoiste, frică și ură.

Cum cei mai mulți dintre noi credem că suntem mai degrabă mintea noastră (cel care gândește), decât sufletul nostru (cel care este însăși viața în noi și-i dă minții energia de a gândi), devenim confuzi și câteodată deprimați. Mintea pare să aibă un exces de energie; ea gândește chiar și când nu i se cere, dând naștere la tot felul de anxietăți. Asociindu-ne pe noi înșine cu sufletul și cu atributele pozitive ale iubirii și altruismului, putem limita într-o mare măsură aspectele negative ale minții care duc la boală fizică și mintală. Dr. Edward Bach, un doctor de o mare adâncime spirituală, a scris chiar despre această problemă:

> „Mândria, care este aroganța și rigiditatea minții, va da naștere acelor boli care fac trupul rigid și dur. Durerea e rezultatul cruzimii și pacientul învață prin suferința personală să n-o producă și altora, nici fizic și nici mintal. Pedepsele urii sunt singurătatea, temperament violent, necontrolabil, furtuni nervoase și stări de isterie. Bolile introspecției – nevroză, neurastenie și afecțiunile similare - care fură vieții atâta bucurie, sunt cauzate de iubirea excesivă de sine. Ignoranța și lipsa de înțelepciune aduc propriile lor dificultăți în viața de zi cu zi și, în plus, dacă persisti în a refuza să vezi adevărul când șansa ți-a fost dată, miopia și disfuncționalitatea vederii și a auzului sunt consecințele naturale. Instabilitatea minții trebuie să inducă trupului aceleași calități, diferitele gesturi dezordonate care afectează mișcarea și coordonarea. Rezultatul lăcomiei și dominării asupra altora sunt boli care-l fac pe cel care suferă de ele un sclav al propriului trup, cu dorințe și ambiții subjugate de maladie.

Faptul că e afectată o anumită parte a trupului nu este un accident, ci în concordanță cu legea cauzei și efectului, și acest fapt va fi un ghid care ne poate ajuta. De exemplu, inima, fântâna vieții și a dragostei, este atacată mai ales când iubirea firească față de oameni nu se manifestă, sau e folosită

greșit; o mână afectată denotă eșec sau greșeală în acțiune; creierul fiind centrul de control, dacă este afectat, indică lipsa de control a personalității. Trebuie să se întâmple așa cum dictează legea. Cu toții suntem gata să admitem numeroasele efecte fizice ale unei crize de temperament violent, șocul unor vești rele venite dintr-o dată. Dacă defectele și greșelile pot afecta astfel trupul, cu atât mai serios și cu rădăcini mai adânci trebuie să fie un conflict prelungit între suflet și trup. Ne mai mirăm că rezultatul este apariția atâtor suferințe grave ca bolile din zilele noastre?"

Edward Bach consideră că prima îndatorire a unui doctor este să inspire și să îndrume spiritual, să ne ajute să ne vindecăm pe noi înșine, văzând unde am greșit. El continuă:

„A doua datorie a doctorului va fi aceea de a administra remedii care să sprijine trupul fizic să câștige putere și să ajute mintea să devină calmă, să-și lărgească orizontul, și să tindă spre perfecțiune, aducând astfel pace și armonie întregii personalități. Asemenea remedii există în natură, puse acolo de Creator, pentru vindecarea și confortul umanității".

Esențele pot fi folosite ca agenți terapeutici într-un mod similar tranchilizantelor obișnuite, cu toate că ele acționează organic și într-un mod mai subtil. Aromaticele au fost folosite pentru stări de disfuncție emoțională încă de pe când se tămâia cu ele. O cauză a răspândirii tămâierii în toate ceremoniile religioase, de pretutindeni, poate fi efectul său asupra minții. După cum mărturisesc vechii „erboriști", în general, esențele au un efect înălțător și în același timp calmant.

„Artemisia. Pentru a face un copil vesel agață un mănunchi de pelin sau fă fum din el sub patul copilului, deoarece îndepărtează tristețea din el."

„De asemenea, mirosind trandafiri, îți vei reconforta creierul și inima."

„Dafinul dă confort inimii și alungă toată melancolia și tristețea."

Poate că acest ultim comentariu e cam optimist, dar pune în

evidență că ierburile aromatice au fost mult timp folosite în acest context. Doctori de marcă ai antichității ca Galenus și Celsius susțineau folosirea ierburilor aromatice ca remedii suverane împotriva convulsiilor isterice și relatează că uneori ele opreau crizele imediat. Spre deosebire de pastila de adormit modernă, esențele nu sunt doar simple sedative. Multe dintre ele sunt foarte plăcute la miros - de unde și efectul lor înălțător. Doamna Marguerite Maury a spus:

> „Dar de cel mai mare interes este efectul aromei asupra stării fizice și mintale a individului. Puterile de percepție devin mai clare și mai acute; avem sentimentul că vedem mai obiectiv și, de aceea, într-o perspectivă mai adevărată. S-ar putea spune chiar că tulburarea emoțională, care în general ne întunecă percepția, este practic suprimată."

Se referă aici la un efect, pentru care eu am folosit termenul de „înălțare", când esența ne ridică deasupra problemelor noastre, făcându-ne să ne simțim mai ușori și mai detașați. Depresia, disperarea și alte simțăminte negative ne fac întotdeauna să nu ne simțim bine, și își au rădăcina în dorințe și spaime ale minții. În bucurie te simți ușor, este un simțământ care vine direct de la suflet. Deși lucrează prin simțul mirosului, esențele acționează la un nivel mai adânc decât cel al simțurilor. Ele acționează asupra minții noastre, luminând-o, făcând-o mai puțin greoaie, mai puțin întunecată. Deși nu-l pot elibera, esențele pot, prin „ușurarea" minții, să ajute sufletul să strălucească.

Concomitent cu efectul de înălțare spirituală, au și un efect calmant asupra sistemului nervos. Chiar persoanele foarte nervoase, cu constipație sau ulcer peptic, se relaxează mai ușor, și cum esențele sunt sedative relativ blânde, nu există nici un pericol de efecte secundare.

Atât timp cât ne dăm seama de limitele acestor agenți terapeutici, îi vom folosi cel mai bine. Chiar dacă esențele sunt, la drept vorbind, doar un sprijin. Dacă atunci când avem probleme emoționale și vrem să scăpăm de ele ar trebui doar să luăm ceva

înălțător sau sedativ sau amândouă, atunci am putea lua foarte bine hașiș, LSD, heroină și altele asemenea. Dar esențele înseamnă mai mult. Ele sunt un sprijin fără să fie periculoase: subtile, dar nu până la lipsa oricărui efect aparent.

Profesorul Rovesti, care a studiat efectele esențelor asupra psihicului, comentează:

„După sociologi și neurologi, caracteristicile predominante ale timpului nostru sunt anxietatea și depresia, și dovada materială a acestui fapt e consumul din ce în ce mai mare de tranchilizante și stimulente. E bine cunoscut faptul că, luate în mod regulat, aceste produse pot provoca perturbări și intoxicații.

Ambele nevroze provoacă adeseori aversiune față de orice fel de plăcere, producând un sentiment de oboseală pe care multă lume nu-l poate depăși.

De aceea posibilitatea de a aplica noi terapii acestor psihonevroze foarte răspândite e de o importanță considerabilă. Pentru asemenea scopuri, de un mare interes este folosirea uleiurilor esențiale ca ajutoare sau chiar ca remedii unice în psihoterapie. Subiectul e de un și mai mare interes dat fiind că uleiurile esențiale folosite în aromaterapie, în doze adecvate, sunt inofensive față de organism și nu provoacă tulburări ca medicamentele psihotrope obișnuite.

Experimente foarte concludente în această direcție au fost făcute în diferite clinici de boli nervoase, pe pacienți afectați de isterie sau de depresie psihică."

Rovesti nu vrea să spună că esențele pot lua locul psihoterapiei în multele și variatele ei forme, ci doar că pot fi un adjuvant al acestora, folositor și mai sigur decât tranchilizantele chimice. Ar mai fi de subliniat că, în cazul tulburărilor mintale grave, nu ne putem aștepta ca esențele să facă singure totul. Ele nu sunt medicamente miracol. În asemenea cazuri, e nevoie de anumite sfaturi, psihoterapie sau inspirație spirituală în combinație cu aromaterapia. În același fel, un tratament pur fizic cu esențe e mult ajutat de masaj, dietă sau altă formă de terapie naturistă.

Doctorii Gatti și Cajola au făcut câteva studii ale efectelor

uleiurilor esențiale asupra sistemului nervos. Ei au observat două tipuri fundamentale de tulburare emoțională: unul supraexcitat, tensionat, vorbăreț, anxios și altul melancolic, apatic, tăcut. Au mai observat că unele esențe erau fie stimulente, fie sedative nervoase și că plantele tradițional „cefalice" sau „nervine" erau de obicei aromatice. Au descoperit că mușețelul și melisa sunt antispasmodice și sedative nervoase iar ylang-ylang stimulent nervos blând cu efect afrodiziac. Au descoperit, de asemenea, că uleiurile de geraniu și paciuli au efect în stări de tensiune și anxietate. Ei aplicau esențele prin pulverizare în aer, ori dându-le pacienților să miroasă vată impregnată cu uleiuri.

Rovesti a găsit că prima metodă avea succes și a mai observat că „punând, cel puțin de trei ori pe zi, una sau trei picături din uleiurile esențiale la care ne referim pe o bucată de zahăr și ținând-o pe limbă fără a o înghiți, astfel încât să se dizolve încet producând inhalarea respiratorie a vaporilor de ulei esențial, gradul de anxietate și excitabilitate nervoasă a scăzut considerabil". Uleiurile esențiale la care s-a făcut referință includ: bergamotă, camfor, chiparos, lavandă, măghiran, flori de portocal și trandafir. Cineva ar putea adăuga că folosirea esențelor în băi sau masaj au tot atâta efect și că există doi factori importanți care trebuie să fie luați în considerare aici. În primul rând, esențele au o dublă acțiune: cea produsă de mirosul plăcut (însuși acest fapt calmează mintea) și cea de sedativ sau stimulent nervos care acționează independent de simțul mirosului. În al doilea rând, ca să aibă un efect complet asupra percepției mentale, esențele trebuie să fie mirosite. Prin simțul mirosului, ele au un efect direct și rapid asupra minții. Ele sunt atât de puternic aromate încât e dificil să fie folosite fără a fi mirosite.

Dacă efectul psihic al uleiurilor se datorează în parte mirosului lor, așa cum e perceput de individ, nu ne putem aștepta la efect deplin dacă sunt percepute neplăcut. De aceea, vom vedea că cele mai plăcute uleiuri, ca iasomia sau trandafirul, au cel mai mare potențial în acest tip de terapie și că uleiurile care-i plac cel

mai mult unei persoane au asupra ei cel mai pronunțat efect terapeutic. Rovesti menționează că amestecurile de esențe pot da mirosuri mai plăcute decât uleiurile individuale, fiind astfel mai bine primite de pacient. Amestecurile pot conține uleiuri care, luate separat, nu sunt atractive, dar în combinație cu altele dau un rezultat satisfăcător.

Pentru tratamentul stărilor depresive, Rovesti recomandă uleiurile din fructe de citrice, ylang-ylang și amestecuri bazate pe lemn de santal, paciuli, iasomie și cuișoare. Se poate menționa aici busuiocul și menta, care au un efect răcoritor și înălțător similar cu cel al uleiurilor de citrice. Unele uleiuri, în special bergamota, lavanda și geraniul, s-au dovedit folositoare atât în stări de anxietate (tensiune nervoasă) cât și în depresie. Aceasta demonstrează versatilitatea esențelor ca agenți terapeutici și posibilitatea lor de a răspunde nevoilor individului. Nu toți pot fi categorisiți clar ca „anxioși" sau „depresivi". Câteodată caracteristicile celor două stări sunt amestecate sau alternează: stări de activitate febrilă, urmate de depresie. Putem vedea același „element uman" în uleiuri esențiale care nu pot fi clasificate simplu ca stimulente sau sedative, acțiunea lor fiind mai complexă și mai subtilă. Rovesti comentează:

> „Este evident că nu se pot trasa limite precise între cele două acțiuni aromaterapeutice, de stimulare și de sedare nervoasă, nu numai datorită complexității compoziției uleiurilor esențiale (care în cele mai multe cazuri conțin tipuri variate de funcții osmoforice), ci mai ales datorită tipului lor particular de acțiune generală fiziologică, pe care Kobert a definit-o ca fiind simultan stimulantă și sedativă. Pe când în unele substanțe se află factori care sunt în mod principal excitanți sau sedativi, în altele (și acestea sunt în majoritate) cele două acțiuni farmacologice sunt amestecate, astfel încât în anumite doze sunt stimulente și în altele sedative."

Să ne amintim de natura organică a esențelor și de posibilitatea lor de a adapta, normaliza sau echilibra, mai degrabă decât, simplu, a seda sau a stimula. Acțiunea lor, după cum am sugerat,

este mai complexă și mai subtilă, deoarece fiecare esență are o afinitate pentru anumite părți ale corpului, anumite zone ale minții și anumite tipuri de emoție.

Așa cum cineva cu o inimă dură poate dobândi o boală de inimă sau îngroșarea arterelor, tot așa esențele care ușurează condiția fizică pot acționa și asupra stării mintale.

Pentru a rezuma:

Anxietate, tensiune nervoasă	benzoe, bergamotă, camfor, chiparos, geraniu, iasomie, lavandă, măghiran, melisă, mușețel, flori de portocal, trandafir, lemn de santal, ylang-ylang.
Depresie, melancolie	busuioc, bergamotă, geraniu, iasomie, mentă, mușețel, lavandă, paciuli, flori de portocal, lemn de santal, tămâie, ylang-ylang.

Avem aici un ghid folositor pentru tratarea anxietății și depresiei, dar să nu uităm că majoritatea stărilor de boală fizică implică și un factor psihic. Acest factor poate fi sau nu cauza bolii, dar nu e înțelept să-l ignorăm complet. Pentru a da un tratament mai precis, individual, este necesar să cunoaștem clar starea psihică a individului, care poate fi depresat datorită altor emoții, ca frica sau vinovăția. Pentru a trata o varietate de stări mintale, avem nevoie să știm mai mult despre acțiunea esențelor asupra minții. Ca ghid, am alcătuit acest tabel, care se bazează foarte mult pe propria mea experiență:

Apatie	iasomie, ienupăr, paciuli, rozmarin
Confuzie, indecizie	busuioc, chiparos, mentă, paciuli, tămâie
Frică, paranoia	busuioc, iasomie, ienupăr, salvie
Gelozie	trandafir
Ipohondrie	iasomie, melisă

Hipersensibilitate	iasomie, melisă, mușețel
Mânie	melisă, mușețel, trandafir, ylang-ylang
Nerăbdare, iritabilitate	camfor, chiparos, lavandă, măghiran, mușețel, tămâie
Panică, isterie	flori de portocal, iasomie, lavandă, măghiran, melisă, mușețel, salvie, ylang-ylang
Stăruință asupra evenimentelor trecute, neplăcute	benzoe, tămâie
Suspiciune	lavandă
Șoc	camfor, melisă, flori de portocal
Tristețe	isop, măghiran, trandafir

Scopul acestui tabel este de a indica acțiunea uleiurilor aromatice asupra minții ca să puteți face o alegere mai înțeleaptă, pentru fiecare pacient în parte. Esențele vor fi desigur mai eficace când simptomele fizice se corelează cu sindromul mintal. Dacă tratați o persoană ale cărei probleme par a fi mai mult psihice la origine, alegerea esențelor potrivite stării lui sufletești va fi de primă importanță. Sunt conștient că există multe stări sufletești care nu sunt incluse în tabelul de mai sus. În acest caz vă sfătuiesc să alegeți uleiul folositor pentru starea cea mai apropiată de cea în cauză; de exemplu, în cazul urii, alegeți uleiurile prescrise pentru mânie, în cazul resentimentelor alegeți-le pe cele indicate geloziei. Mi-am propus să păstrez tabelul scurt și concis, deoarece calitățile date n-au fost încercate și testate pe scară mare. Pentru același motiv, nu l-am inclus în indexul terapeutic.

Pe măsură ce veți folosi și veți cunoaște esențele, veți vedea mai bine cum acționează asupra minții și care le sunt calitățile individuale. Fiecare esență are propria sa personalitate, propriul

set de atribute, și acest lucru poate fi folosit pentru a da la iveală anumite însușiri umane, ajutându-ne să ne vedem pe noi înșine mai clar, să ne înțelegem defectele și să lăsăm frumusețea și bucuria sufletului să respire, prin mintea curățită, proaspăta mireasmă a verii.

Capitolul 7

BĂI AROMATICE

„Se scaldă-ntâi, pe trup i se revarsă-mbelșugate
Ploi de ambrozie și dulci uleiuri aromate,
Vânt parfumat trimite briza'mbălsămată
În cer și pe pământ și-n zarea toată."

Homer

Îmbăierea a fost întotdeauna foarte populară, fie pentru distracție, fie pentru sănătate sau igienă. Se pare că mai des a fost asociată cu aromele decât cu apa, dacă definim îmbăierea ca un proces de curățire a trupului. Ori de câte ori îmbăierea cu apă nu era la modă sau nu era practică, se foloseau aromatice pentru curățirea sau parfumarea pielii. Aromele nu erau însă uitate nici în îmbăierile cu apă, fiind folosite ca uleiuri aromate fie pentru baie, fie pentru masaj, după baie. În ambele cazuri acționau ca antiseptice îmbunătățind valoarea igienică a băii și înlăturând mirosul neplăcut al corpului.

Egiptenii antici, în special femeile (cel puțin cele care puteau să-și permită acest lucru), își arătau înaltul grad de civilizație prin folosirea extraordinar de rafinată a băii. Făceau în fiecare zi mai multe băi; mai întâi rece, apoi călduță și după aceea fierbinte. Baia fierbinte, parfumată cu uleiuri mirositoare, era urmată de un masaj aromatic, probabil cu esență de lemn de cedru sau chiparos. Băile și toate celelalte ritualuri sofisticate ale toaletei lor (coafatul, masajul facial, machiajul feței și al pieptului) erau făcute cu ajutorul sclavelor.

Și vechii sirieni se bucurau de îmbăiere și aveau băi publice,

cum vedem și dintr-o istorioară relatată de Eugene Rimmel. Povestea spune că, odată, pe când un rege sirian pe nume Antiohus, se îmbăia la baia publică, slujit de toți sclavii săi, s-a apropiat de el un om obișnuit zicându-i: „O, rege, ești un om fericit, miroși atât de scump!". Încântat, regele i-a răspuns: „Îți voi da oricât vei dori din acest parfum". Și a poruncit să se reverse peste capul omului un vas mare cu ulei aromat. Imediat locul s-a umplut de gloata care se bătea să apuce puțin din parfumul cel scump. Asta l-a distrat pe rege dar, întorcându-se să plece, a alunecat pe unguent și a căzut pe spate.

Cu toate că sistemul egiptean de îmbăiere a fost în parte adoptat de greci, la ei baia n-a ajuns niciodată atât de elaborată ca la romani. Bărbatul grec era de obicei satisfăcut cu îmbăieri mai limitate, făcute într-un bazin de marmoră, situat în vreun loc public. Femeile aveau desigur grijă de toaleta lor doar în intimitatea căminului.

Romanii au fost probabil cei mai mari iubitori de baie din toate timpurile. Ca și egiptenii, aveau băi publice, foarte populare printre bărbați, femeile preferând să facă baie acasă. Băile sau termele (*thermae*), erau una dintre cele mai importante caracteristici ale vieții lor sociale. Băile publice erau clădiri magnifice, construite de diferiți împărați, cele mai frumoase fiind, poate, construite de împăratul Caracalla, în secolul al III-lea d. H. La un moment dat, existau aproape o mie de băi publice în Roma.

Cel care intra într-o baie romană se dezbrăca, apoi trecea într-o încăpere numită *unctuarium,* în care existau rafturi cu vase din teracotă, pline cu parfumuri și unguente aromate. După ce era uns, intra în *frigidarium* sau baia rece, pentru un scurt masaj înviorător. Următorul popas era *tepidarium,* sau baia călduță, după care intra în *caldarium,* baia fierbinte, care era încălzită pe dedesubt de un cuptor numit *hypocaustum,* strămoașa băilor de abur moderne. Aici, ungându-se cu ulei aromat dintr-o sticluță numită *ampulla,* se curăța peste tot cu un fel de țesală de bronz, numită *strigil.* După baia fierbinte urma un masaj relaxant cu

uleiuri aromatice. Pentru cei care-și puteau permite, serviciile erau făcute de îngrijitorii de la baie sau sclavii proprii.

Femeile romane erau îngrijite de obicei acasă; cele bogate aveau pentru aceste îngrijiri, în stilul egiptenilor, mai multe sclave numite *cosmetae,* supravegheate de *ornatrix*, maestra ceremoniei de toaletă. După baie urma coafatul, părul fiind colorat și tratat cu uleiuri mirositoare. Urmau masajul feței, fardarea obrajilor cu *fucus*, un fel de roșu, și machierea ochilor. În final, se masau cu uleiuri aromate gâtul și umerii iar restul corpului era spălat ușor în apă de trandafir.

Revenim acum, de la toaleta sofisticată a Egiptului și Romei antice, la timpuri mai recente și circumstanțe mai superficiale. În unele părți ale lumii, mai ales pe continentul african, apa e greu de procurat și îmbăierea în apă nepracticabilă. Citez din Eugene Rimmel:

„În Nubia se practică un fel foarte curios de îmbăiere, cu uleiuri aromate, care merită o descriere aparte. Consulul Petherick relatează că după ce a comandat o *baie* la Berbera, unul dintre orașele nubiene vizitate, a fost surprins văzând-o pe servitoarea neagră intrând doar cu un vas și o ceașcă. Vasul conținea o pastă, iar ceașca puțin ulei dulce, parfumat cu rădăcini aromate. Mai întâi, i s-a frecat bine pielea cu pastă, curățind-o, după care a fost uns cu ulei pentru elasticitate. Întreaga operație, numită *dilka,* e la mare preț printre băștinași. Domnul Petherick, declară că s-a simțit foarte înviorat de această baie și crede că datorită ei băștinașii nu au nici un fel de boli de piele și pot rezista vânturilor reci și tăioase de iarnă, doar cu o îmbrăcăminte subțire.

In Sudan, o fumigație aromatică înlocuiește chiar și acest mod sumar de îmbăiere. Într-o adâncitură săpată în pământ la marginea patului, se pune o oală de lut, în care se arde lemn parfumat de tulloch. Băștinașii stau deasupra ei, înveliți foarte bine cu o țesătură groasă din lână, expunându-se aproximativ zece minute fumului aromat. Acesta le produce o transpirație abundentă despre care se crede că are o influență tonică și benefică asupra pielii."

Acest fel de îmbăiere seamănă foarte mult cu băile noastre moderne de aburi.

În Europa, obiceiul de a face baie a fost introdus de romani, dar, după destrămarea imperiului, baia s-a bucurat de puțină popularitate, până în secolul al XIII-lea, când baia publică a devenit la modă pentru un timp, reintrodusă de cruciații întorși din orient. Abia din secolul al XVII-lea, baia a devenit obișnuită, deși a trebuit să treacă 200 de ani până când europenii s-au convins că e o procedură sănătoasă, cu adevărat necesară, care trebuie să fie practicată regulat.

Secolul al XVII-lea a fost martorul apariției „caselor de transpirat". Acestea erau băi publice „turcești", un descendent al *caldarium*-ului roman, pe care turcii l-au adoptat și adaptat. Băile deveniseră populare în Constantinopol, în secolul al XV-lea. Împreună cu băile turcești, erau populare în această perioadă și băile aromate. Oamenii își aduceau încă aminte de marea ciumă și începuseră să-și dea seama de importanța igienei. În același timp, parfumurile erau folosite din ce în ce mai mult. Valoarea lor antiseptică era în general mai apreciată decât astăzi și oamenii se bucurau mai mult de o baie aromată decât de una fără arome.

Cu toate acestea, europenii au fost convinși greu de virtuțile băii. Fără îndoială, oamenii care locuiau în zone mai calde erau mai în măsură să le aprecieze. De asemenea, riscul de a răci era mai mic, de acest lucru fiindu-le frică europenilor: în vremurile acelea, îmbăierea era privită ca un risc mare pentru sănătate, pe care și-l asumau numai străinii sau cei nesăbuiți. Această atitudine a dispărut încetul cu încetul. Fără îndoială, au existat victime ale apei care au pierit pe când se scufundau în ea; probabil datorită faptului că organismele lor nu erau obișnuite și apa era prea rece. După cum relatează Daniel McKenzie:

> „Bunicii noștri se aventurau să facă o baie numai când erau puși de alții. Bunicile, cu lenjeria lor curată, de bumbac alb sau in, credeau că au chiar mai puțină nevoie de baie. Pe

lângă aceasta, în ochii lor manierați și rușinoși; dezbrăcarea necesară înaintea băii s-ar fi ridicat, chiar singure fiind, la ceva asemănător unei mari indecențe. În secolul al XVIII-lea, lucrurile stăteau chiar mai rău, doamnele de societate din acele vremuri pictându-și fețele în loc să le spele și reduceau efectele lenjeriei rar schimbate, stropind abundent cu mosc sau alte parfumuri."

Încă mai vedem fețe de femei care nu sunt spălate niciodată, dar cel puțin sunt curățate la fel de bine pe cât sunt de pictate!

Îmbăierea a devenit un obicei foarte răspândit în Europa abia în secolul al XIX-lea și atunci, mai degrabă din necesitatea păstrării igienei decât din plăcerea îmbăierii.

Daniel McKenzie comentează:

„Pot să-mi amintesc din zilele tinereții mele în Scoția cum și-a făcut un doctor prima sa baie într-o sală impozantă a unei băi moderne. Nu e nevoie să mai spun că nu în propria sa casă! După o inspecție minuțioasă a tuturor cabinelor de duș, stropitoarelor, căzii adânci și a tuturor celor ce mai erau, și-a încredințat sufletul Puterilor Cerești. După aceea, și-a introdus în apa caldă, cu vioiciune, mai întâi degetele picioarelor, apoi labele, gleznele și așa, puțin câte puțin, cu mare îndrăzneală, și-a încredințat băii întregul trup – pentru a ieși cât mai repede posibil!... Prima sa baie, și ultima, aproape îl omorâse, a spus el!"

Pare straniu că egiptenii antici, grecii și romanii se bucurau de cele mai luxoase băi, cu mii de ani în urmă, în timp ce în Occident, în special englezii, „au ajuns la cadă doar recent". Dezvoltarea industriei de parfumuri și lucruri pentru toaletă, în secolele al XIX-lea și al XX-lea, a ajutat cu certitudine să facă din baie o petrecere plăcută a timpului, cu toate că parfumurile noastre moderne, sofisticate sunt foarte departe de parfumurile grele, cu mirodenii, rășinoase, ale lumii antice.

Băile aromatice ne pot influența în diverse feluri. Mai întâi, prin aroma esenței folosite; dacă aceasta e plăcută nasului, ea va plăcea și spiritului. După aceea, prin acțiunea fiziologică a esenței asupra sistemului nervos și a întregului trup, care are loc deși

numai o cantitate mică de ulei e absorbită prin piele.

O baie călduță (28°C - 35°C) este relaxantă și sedativă. O baie fierbinte (35°C - 39°C) e tonifiantă dacă este scurtă. Dar dacă este lungă, slăbește organismul. La fel, o baie de lavandă: dacă apa nu este prea fierbinte, va fi relaxantă; dar o baie fierbinte va avea tendința să contracareze efectul lavandei. Amintiți-vă acest lucru când faceți o baie aromatică, deoarece multe dintre uleiuri sunt fie stimulente, fie relaxante. Majoritatea oamenilor preferă o baie stimulantă dimineața și una relaxantă seara. Dar cea mai bună metodă constă în a alege după cum simțiți în momentul respectiv: intuitiv veți ști ce vă face bine.

Sunt mai multe moduri de folosire a esențelor în baie și e ușor de creat o varietate de uleiuri de baie. Există două tipuri de bază: cele care se pun ca atare în apa de baie și cele care se amestecă mai întâi cu un ulei vegetal și apoi se pun în baie. În primul caz, cea mai simplă metodă e să pui câteva picături de ulei esențial pur în cada de baie plină, chiar înainte de a intra în ea - altfel esența se va evapora înainte să ajungeți în baie. Orice ulei esențial poate fi folosit în felul acesta, dar fiți atenți să nu puneți prea mult. Unele esențe sunt mai puternice decât altele și unele au un efect puțin iritant asupra pielii, dacă nu sunt folosite cu economie (de exemplu, busuiocul, piperul, menta, rozmarinul); desigur, acest lucru e valabil pentru oamenii cu piele foarte sensibilă. Dacă nu sunteți siguri, fiți prudenți și folosiți la început numai două picături. Dacă nu vă face rău, puteți crește numărul picăturilor data viitoare.

În mod obișnuit, pentru majoritatea esențelor, sunt suficiente 3-5 picături, deși, din unele uleiuri puteți avea nevoie de 10-12 picături. Încercați: veți descoperi în curând ce e cel mai bine pentru dumneavoastră.

Imediat după ce ați picurat uleiul, agitați foarte ușor apa pentru a se forma o peliculă la suprafața ei (este important deoarece o picătură compactă de ulei esențial poate provoca o iritație neplăcută). Această peliculă va înveli pielea. Acum întindeți-vă

pe spate și bucurați-vă! Nu vă așteptați să observați un efect imediat. Uleiurile esențiale sunt foarte subtile și efectul lor se va observa mai târziu.

Un alt mod de folosire a uleiurilor esențiale pentru baie constă în dizolvarea esenței într-un ulei vegetal. Acest ulei vegetal e folositor în special dacă pielea dumneavoastră are tendința să fie uscată. Orice ulei vegetal poate fi folosit, dar uleiurile de avocado, de migdală dulce și de germeni de porumb sunt în mod special mai hrănitoare, datorită conținutului lor relativ mare în vitamine.

Cantitatea de esență folosită e aceeași ca în cazul uleiului pur, la care se adaugă 1/2 până la 3 linguriță de ulei vegetal. Amestecați uleiul și esența, apoi puneți-le în apă, în același mod ca pentru baia cu esență pură. Încercați să faceți o cantitate de amestec pentru mai multe băi; cei mai îndrăzneți asociază mai multe esențe. La început e mai bine să rămâneți la una sau două esențe până când știți care uleiuri se amestecă bine și în ce proporții. Parfumeria este o artă și e surprinzător ce se poate face cu doar câteva esențe și puțină răbdare.

Pentru al doilea tip de baie, cu uleiuri vegetale și esențe, veți avea nevoie de șampon, săpun lichid sau spumant de baie dacă doriți o baie de spumă.

În baie, esențele pătrund în piele în același mod ca în timpul unui masaj cu uleiuri aromatice. Pătrunderea e grăbită de căldura apei. Pentru cel mai bun efect terapeutic, aș recomanda folosirea unui ulei pentru baie cu esențe în stare pură; în acest fel uleiul învelește trupul când intrați în apă și stă lipit de piele în timpul băii. După ce ieșiți din baie, o cantitate mică de ulei va rămâne pe piele. Uscarea cu prosopul nu îndepărtează toată esența și pielea rămâne ușor parfumată.

Puteți întări baia aromatică, în special dacă aveți pielea uscată, printr-un masaj ușor cu ulei aromat, după uscare. În acest fel pielea este protejată, rămâne suplă și sănătoasă și tot trupul va răspândi un miros fin. În același timp se contracarează efectul

de uscare a pielii datorită săpunului. Pentru aceasta vă trebuie foarte puțin ulei pe care-l puteți aplica ungându-vă ușor palmele și frecându-vă corpul cu ele.

Ca o alternativă, puteți ruga o altă persoană să vă maseze după baie. E foarte potrivit să faceți un masaj după baie, deoarece trupul vă este deja relaxat și, pentru a-l cita pe Dr. William Martin Trinder (1812), „după o îmbăiere caldă, aplicarea unui ulei odorific pe piele e delicios de sănătoasă". Combinarea băii cu masaj și uleiuri aromatice trebuie să fie unul dintre cele mai relaxante tratamente.

Baia publică (spre deosebire de cele pentru înot) e acum în totalitate înlocuită prin îmbăiere în intimitatea casei. Băile pentru înot au într-adevăr o aromă și în acest sens ele sunt aromatice, dar mirosul de clor lasă mult de dorit. Singura formă de îmbăiere publică în zilele noastre, care curăță, sunt băile de aburi sau sauna. Sauna, care în Finlanda este aproape un mod de a trăi, s-a bucurat de o popularitate crescândă în ultimii ani. Oricum, nu este practic să folosești esențe aromatice în combinație cu aburi, deoarece principalul scop al unor asemenea băi este de eliminare prin porii pielii. Penetrația uleiurilor aromatice este de aceea imposibilă sau cel puțin extrem de dificilă.

Oricum, după ce se sfârșește o baie de aburi sau o saună, după uscarea pielii și răcorire, se poate face masaj (după cel puțin o jumătate de oră, deoarece pielea continuă să transpire câtva timp după asemenea băi). Și combinația dintre baie și masaj este foarte relaxantă și poate „mai sănătoasă".

Dăm aici câteva rețete de ulei pentru baie, pe care le puteți încerca și un ghid care să vă ajute să vă faceți propriile rețete cu numărul aproximativ de picături pentru fiecare esență.

Baie de iarnă

Protecție împotriva răcelii, stimulează circulația

Ienupăr	2 picături
Lavandă	3 picături

Baie de vară
Răcoritoare, înviorătoare

Mentă	1 picătură
Bergamotă	4 picături

Baie de dimineață
Tonică, înviorătoare

Rozmarin	3 picături
Ienupăr	2 picături

Baie de seară
Sedativă pentru cei cu dificultăți de adormire

Mușețel	1 picătură
Lavandă	4 picături

Baie afrodiziacă

Ylang-ylang	1 picătură
Lemn de santal	4 picături
Iasomie	1 picătură

Baie de lămâie
Răcoritoare, relaxantă, putere mare de curățire
Sucul unei jumătăți de lămâie

Ulei de lămâie	4 picături
Ulei de geraniu	1 picătură

Esențele pot fi folosite simplu, cum se prezintă sau adăugând ulei vegetal și / sau săpun. Cantitățile date sunt pentru o baie, deși, dacă doriți, puteți folosi o cantitate mai mare deodată.

Esențe pentru diferite băi și câte picături se folosesc

Relaxantă		Tonică / Stimulatoare	
Chiparos	4	Busuioc	3
Floare de portocal	2	Ienupăr	4
Lavandă	4	Isop	3
Lemn de santal	4	Nucșoară	3
Măghiran	4	Mentă	3
Mușețel	2	Rozmarin	4
Salvie	4		
Trandafir	2		

Răcoritoare		**Afrodiziacă**	
Bergamotă	4	Floare de portocal	2
Busuioc	3	Iasomie	2
Chiparos	4	Lemn de santal	4
Geraniu	4	Nucșoară	3
Lavandă	4	Trandafir	2
Lămâie	4	Ylang-ylang	4
Mentă	4		

Dacă se folosește mai mult de un ulei esențial, numărul total de picături să nu fie mai mare de 5 sau 6.

Băi terapeutice

Istoria folosirii terapeutice a apei, sub forma băilor sau altfel, poate fi urmărită până la vechii egipteni. Putem așadar să presupunem, fără teama de a greși, că omul folosește terapeutic apa, parte integrantă a vieții noastre, de când și-a dat seama că sănătatea poate fi îndreptată și boala prevenită. De vreme ce egiptenii foloseau atât băile cât și aromele, îndrăznim să presupunem că le și combinau în scopuri terapeutice.

Știm că Hipocrate, medic grec care a trăit pe la 500 î. H., considera apa un agent terapeutic serios. Acum mai bine de o mie de ani, medicii arabi foloseau băile pentru tratarea bolilor. Mai întâi turcii, apoi francezii în secolul al XVI-lea și englezii, în cel de-al XVII-lea, au adoptat băile de aburi pentru plăcere și pentru terapie. În alte părți ale lumii, ca America și Africa, triburile băștinașe foloseau în tratamentul bolilor diferite forme de fumigații, băi de aer fierbinte, băi de vapori și băi de apă. În secolul al XIX-lea, au devenit populare în Europa curele de apă. Deseori aceste cure vindecau boala fără un alt tratament. Sebastian Kneipp, renumit pentru tratamentele sale cu apă, l-a vindecat pe arhiducele Joseph de Austria de boala lui Bright în 1892.

În tratamentul medical clasic, folosirea terapeutică a apei (hidroterapia) este abandonată (demodată). E păcat, deoarece apa rece e un remediu foarte bun pentru orice fel de febră. În ase-

menea cazuri, apa nu distruge infecția dar, aplicată corect, reduce temperatura foarte rapid producând o mare ușurare pacientului. Adăugarea a câtorva picături de ulei de eucalipt sau mentă în apă crește eficacitatea acestui tratament. Ar trebui să se aplice comprese reci la picioare și la frunte, primele fiind acoperite cu un prosop și lăsate până aproape de uscare. Mâinile pot fi puse în vase cu apă rece. În cazuri extreme, întregul trup trebuie învelit într-un cearceaf rece, ud. Acesta trebuie înmuiat în apă cu 8 picături de ulei de eucalipt, apoi stors foarte bine înainte de a-l aplica pe trup. După aceea, pacientul va fi acoperit cu pături și, dacă are o prea puternică senzație de rece, puneți una sau două sticle cu apă fierbinte lângă el. Acest tip de tratament are un efect mult mai mare și e mai ușor de aplicat decât metoda „ștergerii cu un burete călduț" folosită în spitale. Trebuie să se urmărească evoluția temperaturii.

Apa poate fi aplicată pe corp într-o varietate de moduri. Pe lângă băile obișnuite, băile de aburi și comprese, există și băi de șezut, băi de mâini, băi de picioare, spălături, clisme și pulverizări. Există de asemenea multe tipuri de băi care folosesc alte remedii naturale, ca băile de plante de mare, băile saline și așa mai departe. În fiecare din aceste tipuri de băi, pot fi folosite uleiurile esențiale, dând un impuls natural, dar considerabil eficacității tratamentului. În majoritatea cazurilor, apa în sine nu este suficientă pentru a constitui o cură și nici nu intenționăm să sugerăm acest lucru. Un tratament cu apă aromatică este mai puternic decât hidroterapia singură și poate constitui adesea un agent curativ eficient. În unele cazuri, poate fi la fel de eficientă sau chiar mai bună decât masajul aromaterapeutic sau folosirea internă a uleiurilor. De aceea, apa aromatică formează o parte importantă a aromaterapiei.

Cada pentru baia de șezut e alcătuită din două părți: una mai mare în care stai și una mai mică pentru picioare. Apa trebuie să ajungă până la bust, acoperind abdomenul inferior. Cele două secțiuni fiind separate, apa din fiecare poate fi menținută la tem-

peraturi diferite. Băile de șezut sunt în general folosite pentru boli ale abdomenului inferior - afecțiuni urinare, genitale sau intestinale. Ele sunt deosebit de folositoare în afecțiuni ale uterului și ale sistemului de reproducere feminin. Pot fi adăugate esențe aromate, în funcție de problema care se tratează. Leucoreea, amenoreea, dismenoreea și foarte rar chiar impotența (care e în principal o problemă psihică) pot fi tratate în acest fel și / sau cu spălături, irigații vaginale. Irigația vaginală este necesară pentru leucoree și trebuie practicată zilnic. Dacă nu aveți o cadă specială pentru baie de șezut se poate face în cada obișnuită în așa fel, încât apa să vină până la bust.

Cam aceleași lucruri putem spune și despre clisme, care pot fi făcute în timpul postului sau în cazuri de constipație, diaree, colită și alte asemenea afecțiuni. Pot fi folosite esențe potrivite pentru relaxare, tonifiere, detonifiere și pentru calmarea tractului intestinal inferior. Se pot adăuga uleiuri esențiale ca ienupărul și rozmarinul în spray-uri de apă pentru a le crește efectul stimulator. Aceste spray-uri sunt jeturi puternice de apă dintr-un furtun, care sunt îndreptate spre coloană, în sus și în jos. Ele au un efect general stimulant asupra sistemului, dar sunt de un folos special în afecțiuni spinale, făcând articulațiile să vibreze în adâncime, fără nici un disconfort, și aducând o ușurare considerabilă în afecțiunile spinale cronice.

Se pot aplica și comprese fierbinți, călduțe sau reci, cu uleiuri esențiale diluate în apă, într-o varietate de afecțiuni: spasme musculare, contuzii și multe afecțiuni interne. Diluarea se face amestecând două picături de ulei esențial într-o jumătate de litru de apă caldă. Pentru băi de mâini, de picioare și de coapse și pentru spălături și clisme, se folosește aceeași diluție sau puțin mai mică. Amestecați prin scuturare într-o sticlă, apoi înmuiați o bucată de material în amestec. Este bun orice material care absoarbe și nu e prea aspru, de exemplu o bucată de așternut vechi, împăturită. Stoarceți încet, aplicați compresa pe piele și acoperiți cu prosoape. Dacă persoana are nevoie să se miște, compresa

poate fi prinsă cu bandaj la locul respectiv. Lăsați-o două sau patru ore, sau dacă are febră, până aproape de uscare. După aceea, înlocuiți compresa dacă este necesar. În loc de apă poate fi folosită o infuzie adecvată de ierburi.

Compresele trebuie să fie aplicate pe suprafața afectată. Dacă se tratează rinichii, aplicați pe partea inferioară a spatelui; dacă se tratează inima, aplicați pe piept, deasupra inimii; dacă se tratează intestinele, aplicați pe abdomen și așa mai departe. Efectul acestor comprese trebuie să fie văzut pentru a fi crezut. Mességué a tratat odată un om care nu mai putea urina și doctorii săi considerau că mai avea doar câteva ore de trăit. I-a aplicat o compresă de ierburi pe spate, deasupra rinichilor. După aproape 20 de minute omul a început să urineze și viața i-a fost salvată. Compresele aromatice constituie un tratament foarte bun pentru acasă, putând fi aplicate de pacient zilnic, între vizitele la terapeut. Compresele pot fi menținute toată noaptea.

Băile de picioare și mâini sunt folosite de Mességué în majoritatea tratamentelor sale. Recomandate pentru acasă, băile pot fi folosite în locul sau în completarea compreselor. Apa trebuie să fie fierbinte, dar nu de nesuportat. Esențele trebuie să fie adăugate imediat înaintea scufundării mâinilor sau picioarelor.

Folosiți aproximativ 10 picături de esență pentru băile de picioare. Aceste băi trebuie folosite dimineața și seara, timp de 10 minute cel mult și trebuie să acopere glezna și încheietura piciorului.

Băile fierbinți de picioare se folosesc în mod obișnuit în tratamentul răcelilor. Uneori se adăugă muștar pudră (cel mai bun încălzitor dintre toate aromaticele), pentru a reface căldura naturală a corpului. Băile de picioare sunt foarte bune pentru afecțiuni ale capului, ca cefalea, migrena, răceala și nevralgia facială. Sunt folosite și în afecțiuni ale abdomenului și picioarelor, cum sunt constipația, tulburările menstruale și varicele. Sunt benefice în mod special pentru oboseală și afecțiuni congestive. Când se face o baie de picioare, trebuie să se păstreze căldura.

Apele aromatice sunt folositoare și pentru gargară, în tratarea inflamațiilor din gât, a ulcerațiilor bucale și așa mai departe.

În cazul inflamațiilor din gât, folosiți 0,5% ulei esențial în apă pentru gargară, aplicând și comprese pe partea exterioară a acestuia. Când pregătiți băi, spălături, comprese etc., folosiți întotdeauna apă caldă spre fierbinte, iar în caz de febră sau fierbințeală mare într-o parte a corpului folosiți apă rece spre călduță.

Capitolul 8

MASAJUL

„Sunt unii care dau cu bucurie,
iar bucuria le este răsplata cea mare.
Dar sunt și cei care dau cu durere,
și doar durerea rămâne botezul acestora.
În sfârșit, sunt cei ce dau fără a simți nici durere,
nici bucurie, necunoscându-și virtuțile;
Ei sunt asemeni mirtului din vale,
care își răspândește parfumul în spațiu.
Prin mâinile unor asemenea făpturi vorbește Dumnezeu,
și dindărătul ochilor acestora El surâde pământului."

Kahlil Gibran, *Profetul*

Masajul joacă un rol foarte important în aromaterapie. La folosirea uleiurilor în masajul aromatic, la faptul că esențele pătrund prin piele, se adaugă beneficiul masajului însuși și al efectului psihic produs de prezența aromei. E plăcut să practici masajul și relaxant să-l primești. E una dintre cele mai bune căi pentru a scăpa de stresul și tensiunea de care suferă majoritatea dintre noi în zilele noastre.

Masajul este o terapie antică. E o extensie a impulsului instinctiv de a atinge și freca partea dureroasă a corpului, așa cum facem când ne lovim. Cuvântul *a unge* e aproape sinonim cu *masajul* și asocierea istorică a cuvântului ne arată cât de vechi este masajul. Anticii foloseau întotdeauna uleiuri când făceau masaj și acestea erau întotdeauna parfumate. Principala formă a aromaterapiei este masajul.

Masajul creează, de asemenea, condițiile pentru contactul

pacient-terapeut, factor foarte important în vindecare și o formă ușoară și directă de comunicare.

Mâinile noastre sunt extrem de senzitive și, așa cum sunt unelte pentru simțire, sunt și instrumente de comunicare. De obicei, terapeutul cu mâna comunică (putere de vindecare) prin mâinile sale, fără să atingă trupul. Noi toți avem într-o anumită măsură abilitatea de a vindeca cu mâinile; masajul și meditația sunt căi de a o dezvolta. Când facem cuiva un masaj, comunicăm ceea ce simțim persoanei pe care o masăm. De aceea cel mai bine este să fim într-o stare de spirit calmă, de încredere. Nu practicați masajul dacă vă simțiți mânioși, obosiți sau nervoși. Nu contează dacă pacientul nu se simte bine – masajul dumneavoastră îl va ajuta, cu condiția ca dumneavoastră înșivă să fiți încrezători și relaxați.

Când ating prima dată un pacient, mâinile terapeutului trebuie să fie receptive și să dea senzația de siguranță. Înainte de a putea trata, avem nevoie să știm cât mai multe despre persoana respectivă. În timp ce pacientul vorbește cu noi, trupul lui poate conversa cu mâinile noastre. Mâinile ne pot spune câtă tensiune fizică există și în ce arii ale trupului; ele ne ajută să ne dăm seama cât de receptiv sau cât de nervos este pacientul, ne dăm seama de calitatea și tensiunea pielii lui, aflăm unde există un spasm muscular și probabil de ce. Mâinile vor descoperi arii congestionate, părți umflate, entorse vechi și luxații. Ele vor descoperi puncte sensibile, puncte care declanșează durerea în altă parte a trupului. Mâinile ne pot spune foarte multe despre pacient ca persoană.

Când mâinile și-au pus „diagnosticul" ele pot începe să transmită chiar în timp ce continuă „să primească", dacă este necesar. Mâinile noastre vindecă la două nivele - unul fizic și unul care poate fi numit „psihic". Multe vindecări au fost considerate vindecare cu mâna - vindecarea prin credință, vindecarea magnetică, vindecarea spirituală, cea psihică și așa mai departe. Există însă ceva de care putem fi oricum siguri: că o anumită

formă de energie este transmisă de la terapeut la pacient prin mâini. Acest lucru e cunoscut și folosit de mii de ani. Recent, prima dovadă științifică ce susține această idee a venit din Rusia sub forma fotografiei Kirlian.

Semion Kirlian și soția sa Valentina au descoperit o metodă de a fotografia aura plantelor și animalelor vii, plasându-le într-un câmp electric de înaltă frecvență. Fotografiile au arătat că energia (ce este această energie încă nu se știe exact) apare pe fotografii ca mănunchiuri luminiscente și sclipiri. Ele sunt de culori diferite, albastru, portocaliu, galben, violet și sunt în continuă mișcare, unele rapide și altele lente. Experimentele familiei Kirlian au arătat că se emite mai multă „lumină energetică" decât normal din vârfurile degetelor, când un terapeut se gândește la vindecare. Însăși posibilitatea de a vedea cum vine energia din vârfurile degetelor e fascinantă. Faptul că suntem în stare să controlăm într-un fel această energie - și practic să vedem efectele controlului ca o schimbare în culoarea sau intensitatea luminii - este aproape de necrezut. Numai cei mai sceptici vor refuza să creadă că energia de vindecare poate fi transferată de la o persoană la alta prin mâini, dar posibilitatea studierii științifice a unor asemenea fenomene nu a fost serios luată în considerație până de curând.

Ca să poți vindeca trebuie să fii capabil să simți: simpatie, compasiune și grijă pentru persoana cealaltă. Cu cât pui mai multă concentrare și energie în masajul tău, cu atât mai ușor va curge prin tine acea energie vindecătoare. Succesul nu depinde numai de tipul de masaj pe care îl faci sau cât de rafinată e tehnica pe care o folosești, ci de starea minții. Dacă mintea îți este liniștită și te simți relaxat, mișcările vor curge natural.

Masajul aromaterapeutic este o combinație de masaj suedez (țesut moale), masaj shiatsu (acupunctură) și masaj neuromuscular. Deși ultimele două se practică identic din punct de vedere tehnic, ele au la bază principii diferite. Pentru a le explica limpede, cel mai bine este să le privim separat și după aceea, com-

binate, vor forma ceea ce numim masajul aromaterapeutic.

Masajul suedez

Masajul suedez este, simplu spus, un masaj al țesuturilor moi. E denumit astfel, deoarece la începutul secolului al XIX-lea, un anume profesor Ling, suedez, a făcut un studiu științific, cuprinzător, al masajului punând astfel bazele a ceea ce se predă și se practică acum ca „masaj suedez".

Masajul suedez însumează mai multe tipuri de mișcări diferite - netezirea (efleurage), frământatul, tocatul și aplicarea de ventuze. Mai există și frecția, un masaj destul de profund, făcut cu degetul mare. Aceasta nu e folosită prea mult în masajul suedez și va fi discutată mai târziu. Celelalte mișcări sunt în mare parte superficiale și afectează doar sistemul vascular și muscular; (toate, în afara lovirii, care are și o acțiune reflexă asupra sistemului nervos). Acest tip de mișcare ne interesează în mod deosebit, cu toate că și frământatul poate fi folositor în anumite ocazii.

Netezirea

Netezirea sau efleurajul e o mișcare a întregii mâini, înceată, blândă, ritmică și este aplicată de obicei într-o direcție ascendentă (de exemplu spre inimă). Cu cât mai mare e presiunea cu care se aplică, cu atât mai profund este efectul asupra circulației sângelui și a țesutului muscular. Cu cât e mai ușoară (în anumite limite), cu atât mai mare este efectul reflex asupra sistemului nervos care este mai ales plăcut și relaxant.

În practica obișnuită a masajului suedez se începe cu netezirea. Pe spate (suprafața de care ne ocupăm în primul rând), netezirea se face de obicei mișcând mâinile, în sus, una lângă alta, cu degetele mari trecând pe deasupra coloanei. Apoi, se îndreaptă mâinile spre exterior, peste umeri și se deplasează ușor, în jos,

pe părțile laterale ale spatelui. Există mai multe variante ale netezirii, dar am găsit că aceasta e metoda cea mai folosită. O variantă, folositoare uneori, este să stai la capul pacientului și să faci aceeași mișcare în sens invers, mergând în jos, de-a lungul coloanei și după aceea în sus, pe părțile laterale. Netezirea e folosită într-un mod similar și pe restul corpului. La laba piciorului, de exemplu, pacientul fiind culcat cu fața în jos, masați imediat deasupra gleznei, spre vârf. Mâinile se mențin paralel, abia atingându-se pe drumul în sus, se separă la vârf și coboară pe margini.

În această mișcare, se exercită o ușoară presiune la deplasarea mâinii în sus și absolut nici o presiune la deplasarea în jos. Presiunea la deplasarea în sus poate fi variată după necesități, dar, în general, cel mai bine e să începi cu o presiune foarte ușoară, pentru a deveni treptat tot mai puternică. Va fi nevoie de o presiune mai mare la oamenii cu conformație greoaie și de o presiune mai mică la cei cu un fizic mai fragil. Nu folosiți o presiune prea mare în cazul persoanelor foarte nervoase. Când practicați netezirea, mâinile nu trebuie să fie nici tensionate, nici hipotone, ci ferme și flexibile, în așa fel încât să se muleze pe contururile trupului în timp ce trec pe piele. De obicei degetele se țin împreună, dar dacă doriți le puteți despărți, mai ales când faceți netezire cu o singură mână, la masarea brațului, de exemplu, unde nu e destul loc pentru două mâini. Netezirea poate fi făcută peste orice parte a trupului, fie ea mai osoasă sau mai mușchiuloasă.

Frământatul

Această mișcare nu e folosită la fel de mult ca masajul suedez care este o parte esențială a aromaterapiei. Frământatul se face cu întreaga mână și practic este o mișcare de stoarcere și rostogolire. Pentru „a stoarce" și „a rostogoli", trebuie mai întâi să „apucați" astfel încât frământatul e mai ușor de făcut pe păr-

țile mai cărnoase ale trupului și nu poate fi făcut pe cele mai osoase, ca mâinile, încheieturile, coatele etc. Apucați partea care se masează cu cele două degete mari „opunându-se" celorlalte patru degete. După aceea ridicați, storcând doar cât să puteți ține mușchiul și rostogoliți-l, astfel ca mâna să alunece pe suprafața pielii. Mâinile pot reveni în poziția lor originară fie prin trecere ușoară înapoi peste aceeași suprafață (ca în mișcarea de întoarcere a netezirii), fie „frământând drumul înapoi" cu aceeași mișcare, dar invers. O altă variantă constă în a „frământa" cu o mână înspre tine și cu cealaltă mână în sens invers. Este o tehnică puțin mai dificilă, dar foarte benefică dacă o stăpânești bine.

Această mișcare poate fi făcută doar pe părțile mai cărnoase, în timp ce frământatul cu o singură mână e mai ușor de făcut pe cele mai puțin cărnoase. Când frământați, fiți atenți să nu ciupiți sau să stoarceți prea tare; e tot atât de mult o mișcare de rostogolire, cât și de stoarcere.

Frământatul e folositor pentru mușchi dureroși - gambe care dor după o plimbare lungă, spate dureros după grădinărit - sau mușchi tensionați, în special partea dintre gât și umeri a mușchiului trapez. Mușchii încep să doară când produșii chimici reziduali ai „combustiei musculare" (în special acid lactic) încep să se strângă în țesuturi. Aceasta se întâmplă de obicei când mușchii sunt folosiți peste capacitatea lor normală, și sângele și limfa nu pot elimina acidul lactic îndeajuns de repede din zonă. Masajul, în special frământatul, stimulează circulația și ajută la dispersarea depozitelor de acid lactic.

Masajul suedez este ușor de făcut. Chiar dacă masați destul de greu, nu trebuie să răniți pe nimeni, este mai bine să fii blând, curgător și senzibil. După ce veți stăpâni tehnica de bază, puteți să improvizați propriile dumneavoastră mișcări: probabil veți observa că aceasta se întâmplă foarte firesc. Înainte de a încerca să faceți orice masaj profund, ar trebui să învățați masajul suedez deoarece este cel mai ușor de făcut și potențial cel mai puțin nociv. Trebuie să aveți cunoștințe rezonabile de anatomie, ca să

știți ce masați, și de fiziologie, pentru a înțelege de ce masați.

Masajul neuromuscular

Neuromuscular înseamnă nerv-mușchi. Acesta este un tip de masaj care a fost dezvoltat de osteologii și masorii din Occident, în special în SUA. Are la bază o formă de masaj profund care intenționează să ajungă la nervi, ligamente, tendoane și alte țesuturi de legătură, care în mod normal nu sunt atinse de masajul țesuturilor moi. Masajul neuromuscular nu aparține în mod normal ariei masajului aromaterapeutic, dar am inclus descrierea lui aici, deoarece este foarte folositor și practica sa în prezent e larg cunoscută.

Ca majoritatea metodelor de masaj profund, masajul neuromuscular se execută cu pulpele degetelor mari și / sau ale celorlalte degete. Ca regulă generală, se cere o presiune care să nu depășească 5 kg, cu toate că ocazional masorii experimentați pot folosi 15 kg sau mai mult. (Presiunea exercitată poate fi încercată presând cu degetul mare sau cu alt deget pe scala cântarului de baie). Se folosesc mai multe mișcări, cea mai obișnuită fiind o mișcare circulară. Se plasează degetul mare sau alt deget pe piele, apoi se trasează cercuri mici, mișcând degetul peste țesutul subiacent, dar păstrând contactul cu aceeași suprafață a pielii. E o mișcare foarte bună pentru un masaj de adâncime mijlocie și se folosește când se face un masaj general, sau când masajul foarte adânc nu e de dorit. Pentru pătrundere mai adâncă, se folosește o mișcare de ferestruire. Menținând presiunea, mișcați degetul mare sau alt deget înapoi și înainte de-a lungul aceleiași linii, ținând din nou contactul cu aceeași arie a pielii. „Ferestruirea" e o mișcare foarte adâncă și, de multe ori, dureroasă cu toate că aceasta depinde de mărimea presiunii exercitate. Nu o folosiți mai mult de 20 de secunde pe aceeași suprafață, sau mai mult de 10 minute în total, într-o ședință de masaj. Ea mai poate provoca o ușoară contuzie, lucru câteodată inevitabil, - unii oameni se contuzionează foarte ușor - dar pe care ar trebui să o evitați totuși acolo unde este posibil.

A treia mișcare nu e chiar o mișcare, ci mai mult o presiune

îndreptată în jos. E aproape tot atât de profundă ca ferestruirea, dar nu atât de dureroasă și poate fi folosită mult mai liber. Ca și celelalte mișcări, presiunea trebuie să fie reglată după răspunsul dureros: e de așteptat un anumit disconfort, dar niciodată durerea nu va fi intensă. De obicei, în orice formă de masaj care necesită presiune e mai ușor să se folosească degetele mari, deoarece ele sunt mai puternice decât celelalte degete și pot rezista la mai multă presiune pentru un timp mai lung. Pe de altă parte, e mai ușor să se alterneze degetul mare cu alt deget. De asemenea, e mai ușor să-ți folosești greutatea trupului – păstrând brațul întins și aplecându-te peste pacient – decât să aplici presiunea folosind doar mâna și mușchii brațului. Aceasta poate părea straniu la început, dar la sfârșit este mult mai puțin obositor.

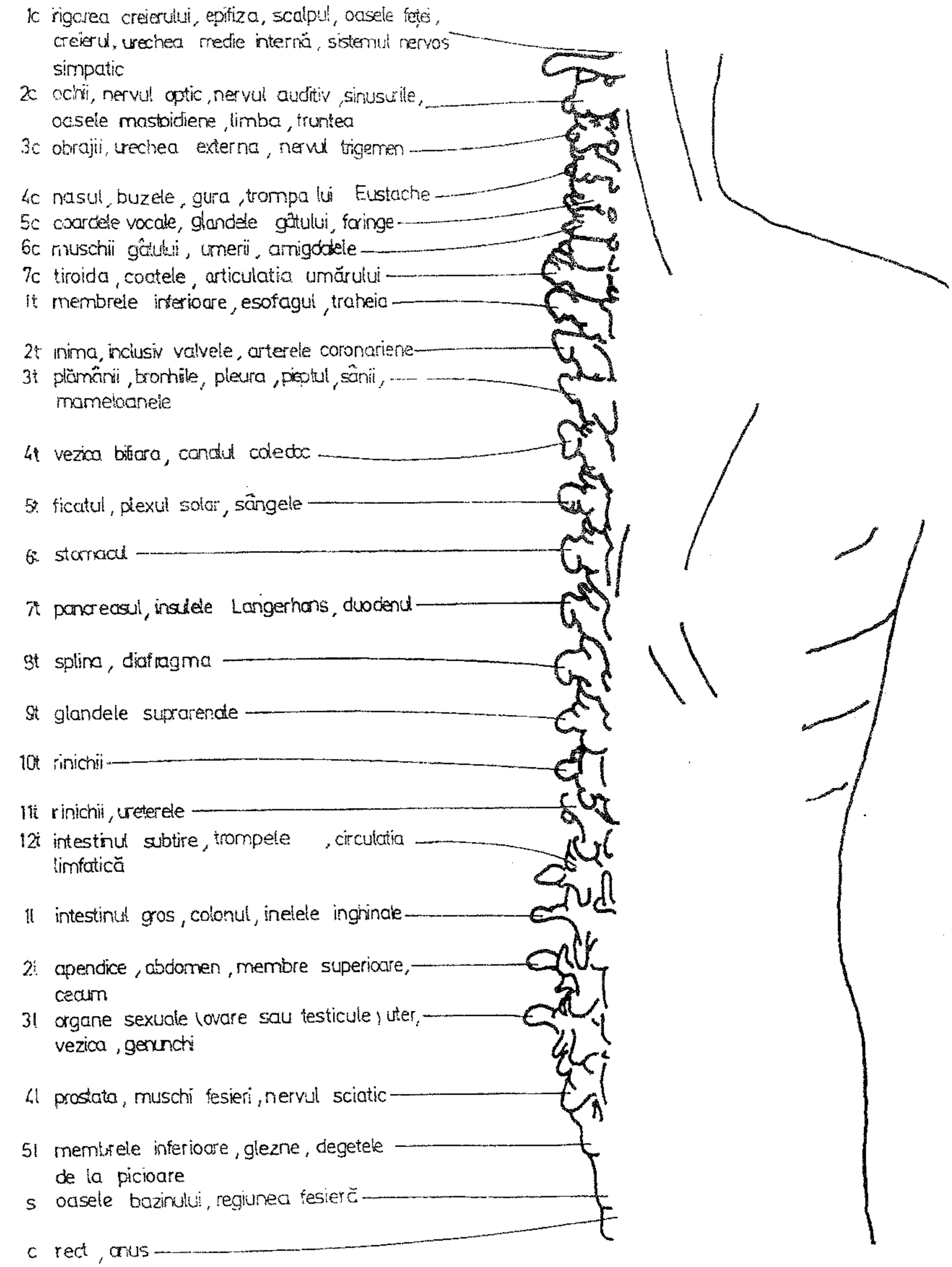
Masând aria proximă fiecărei părți a coloanei, se poate face un masaj stimulant și relaxant în același timp. Rezultatul este că pacientul se simte mult mai relaxat, în timp ce întregul său corp, inclusiv organele interne, a fost tonificat, întrucât nervii masați sunt nervii care deservesc întregul corp (în afara capului, care e deservit de nervii cranieni). Aceasta nu înseamnă că masajul spinal face inutile alte masaje, dar face din coloana vertebrală cea mai importantă arie din corp pentru masajul adânc.

Sunt două modalități de folosire a diagramei rădăcinilor nervoase spinale. Mai întâi, dacă știți că o anumită arie sau organ au nevoie de tratament, trebuie să masați mai îndelung nervii spinali corespunzători, care vor stimula și nervii care le deservesc. Acestea vor primi mai multă energie pentru reînnoirea celulară, îndepărtând congestia și celelalte. Dacă descoperiți că aria spinală e dureroasă, puteți fi siguri că are nevoie de masaj. În al doilea rând, masând toată aria spinală, veți găsi anumite locuri în mod special dureroase. Aceste suprafețe necesită atenție specială și li se va face un masaj adânc, cu grijă; ele pot - deși nu în mod necesar - să indice dezordini în organele deservite de acei nervi. Aria de care ne ocupăm se află între coloană și stratul de mușchi din jur, de aproximativ 2,5 cm față de latura coloanei. Acest

spațiu e foarte convenabil, fiind lat cât trebuie pentru degetul mare. Puteți folosi oricare dintre cele trei mișcări descrise mai sus, circulară, ferestruire sau presare și puteți lucra pe ambele părți ale coloanei în același timp, sau să faceți doar una o dată, lucrând în sus sau în jos, cum preferați.

Masajul neuromuscular e foarte folositor pentru articulații luxate, întinderi musculare, tensiune sau spasm muscular și situații înrudite. Mai e folositor, cum am descris mai sus, pentru stimularea nervilor, constituind astfel o terapie auxiliară în multe alte probleme. Acest masaj se face mai mult la originile și inserțiile musculare. Este interesant de notat că acestea corespund uneori exact punctelor de acupunctură. Toți mușchii, exceptând câțiva de la față, sunt atașați de os la fiecare capăt. Atașarea ia forma unui fascicol de țesut alb, numit tendon. Unele tendoane sunt extrem de scurte, altele au o lungime mai mare. Punctele de atașare se numesc origini și inserții. Originea mușchiului geamăn, de exemplu, e la genunchi, în timp ce inserția e la gleznă; originea bicepsului este la umăr și inserția la cot.

Masajul pe origini și inserții (masaj O și I) are un efect stimulant (Yang). Dacă un mușchi este atonic (prea relaxat, prea Yin) masajul O și I va avea un efect tonifiant ajutând astfel la echilibrare. Acest tip de masaj ajută și la prevenirea atrofiei musculare stimulând regenerarea celulară și păstrarea sănătății prin alimentarea cu sânge și inervarea corespunzătoare. Dacă vreți să știți cum vă simțiți după masajul neuromuscular, încercați să masați aria din ceafă unde se unește craniul cu gâtul, punându-vă degetul mare sub marginea osului pe care o simțiți acolo. Această arie e dureroasă la majoritatea oamenilor, mai ales spre exterior. Folosiți o presiune suficientă pentru a o face dureroasă, dar nu insuportabil. Veți masa astfel nu doar inserția a doisprezece mușchi, ci și șapte puncte de acupunctură. Masajul acestei arii ajută la relaxarea capului și a gâtului și e foarte bună pentru durerile de cap, care adeseori sunt legate de congestia și tensiunea din ceafă.


1c irigarea creierului, epifiza, scalpul, oasele fetei, creierul, urechea medie interna, sistemul nervos simpatic
2c ochii, nervul optic, nervul auditiv, sinusurile, oasele mastoidiene, limba, fruntea
3c obrajii, urechea externa, nervul trigemen
4c nasul, buzele, gura, trompa lui Eustache
5c coardele vocale, glandele gâtului, faringe
6c muschii gâtului, umerii, amigdalele
7c tiroida, coatele, articulatia umărului
1t membrele inferioare, esofagul, traheia
2t inima, inclusiv valvele, arterele coronariene
3t plămânii, bronhile, pleura, pieptul, sânii, mameloanele
4t vezica biliara, canalul coledoc
5t ficatul, plexul solar, sângele
6t stomacul
7t pancreasul, insulele Langerhans, duodenul
8t splina, diafragma
9t glandele suprarenale
10t rinichii
11t rinichii, ureterele
12t intestinul subtire, trompele, circulatia limfatică
1l intestinul gros, colonul, inelele inghinale
2l apendice, abdomen, membre superioare, cecum
3l organe sexuale (ovare sau testicule) uter, vezica, genunchi
4l prostata, muschi fesieri, nervul sciatic
5l membrele inferioare, glezne, degetele de la picioare
s oasele bazinului, regiunea fesieră
c rect, anus

Dacă un mușchi este prea tensionat (prea Yang), masajul O și I nu-i sporește tensiunea, ci chiar poate ajuta la normalizarea stării. Mai există și o metodă de tratare a spasmului muscular prin apăsare pe centrul sau puntea proeminentă a mușchiului. Rezultatul e un efect Yin expansiv și relaxant. Presiunea trebuie să fie exercitată aproximativ un minut, fără nici o mișcare. Asigurați-vă că sunteți pe centrul mușchiului. Coloana vertebrală a majorității oamenilor are nevoie de masaj spinal. Deoarece purtăm încălțăminte, mergem pe ciment, stăm greșit ș.a.m.d., în timp, spatele nostru are de suferit. Ar putea fi necesară mobilizarea oaselor, dar în majoritatea cazurilor, pentru a corecta orice problemă care nu este gravă, sunt suficiente mai multe ședințe de masaj neuromuscular. Pe de altă parte, mobilizarea făcută fără un masaj profund nu reușește să corecteze deficiența care include nu numai oase, ci și ligamente și mușchi. Rezultatul va fi doar o slabă ameliorare obținută printr-o serie nesfârșită de manevre. Pe spatele celor mai mulți pacienți, veți găsi mici noduli de tensiune - spasm muscular - adiacente coloanei. Câteodată sunt atât de evidente încât le puteți vedea foarte clar. Acestea sunt locurile care au nevoie de presiune și ele sunt întotdeauna dureroase. Destul de frecvent veți auzi un mic clic, semn că osul se reașază singur, fără folosirea vreunei manevre de forță.

Fără o experiență anterioară în tehnica masajului nu vă puteți apuca de masajul neuromuscular deoarece necesită exercitarea unei presiuni destul de puternice și, dacă vă lipsesc unele cunoștințe practice, puteți răni pe cineva.

Masajul shiatsu

Cuvântul *Shiatsu* provine de la japonezul *Shi* = deget și *atsu* = presiune. Ca și acupunctura și moxibustia, e o ramură a medicinii orientale. Toate aceste procedee lucrează pe principiile Qi și Yin / Yang și tratamentul constă în influențarea fluxului de energie a meridianelor. Punctele folosite variază în mod considerabil de la o persoană la alta, abordarea fiind extrem de individu-

ală și nesimptomatică. Numărul punctelor folosite variază și el, de obicei între cinci și zece. Deoarece Shiatsu nu e legat prea mult de puncte exacte, individuale, numai acupuncturiștii antrenați sunt capabili să facă un tratament atât de specializat.

Ca și cel neuromuscular, masajul Shiatsu, fiind destul de viguros, poate să doară și să provoace ușoare contuzii. Deși în anumite cazuri e necesar să masezi în profunzime zone dureroase, este important să nu produci o durere prea mare. Durerea nu trebuie să depășească nivelul confortabil pentru pacient iar presiunea pe locurile dureroase trebuie să dureze mai puțin de 10% din timpul total dedicat masajului. Sunt frecvente cazurile în care o zonă sau un punct, dureroase la atingere, au nevoie de masaj. Aceste locuri nu sunt dureroase până nu sunt apăsate iar durerea se ameliorează sau dispare complet atât după masajul Shiatsu cât și după cel neuromuscular.

În general Shiatsu se execută masând de-a lungul meridianelor. Într-un masaj al întregului corp, se începe de la cap, lucrând în jos pe spate, după aceea la mâini, în sus spre umeri și la picioare, în sus spre pelvis, urmând tot timpul traiectele meridianelor. Când se fac brațele, de exemplu, pentru a urmări toate meridianele sunt necesare mai multe incursiuni. Metoda concretă de presare e similară cu cea folosită în masajul neuromuscular și cel mai important lucru este ca presiunea să fie aplicată în zona corespunzătoare. Există două modalități de exercitare a presiunii: simplu sau printr-o mică mișcare circulară. Cel mai frecvent se folosesc degetele mari. Presiunea este aplicată la fiecare 2,5 cm de-a lungul fiecărui meridian. În Shiatsu nu este important să apeși foarte tare de vreme ce nu se încearcă masarea nervilor sau a ligamentelor care sunt situate în profunzimea țesuturilor. Shiatsu seamănă mai mult cu un masaj energetic - aplicându-se mai degrabă Qi sau forță vitală, decât forță fizică.

Pentru a administra Qi sau energie prin masaj e necesar să înțelegem anumite lucruri. Masorul trebuie să fie într-o stare de sănătate bună, ireproșabilă, altfel nu va face decât să-și împrăștie

Qi-ul propriu deja împrăștiat. În acest sens trebuie să fie mai puternic decât persoana pe care o maseazã, cel puțin. Unii oameni pot simți că nu-și dau propria energie în masaj sau vindecare, ci sunt canale prin care curge energie, poate energie divină. De aceea nu consideră că-și consumă propria lor energie. Atitudinea individuală este de primă importanță aici. Dacă simți că sursa ta de energie este voința divină sau forța energiei cosmice, vei fi în stare să vindeci prin aceste metode. Pe de altă parte, dacă simți că masajul îți consumă propria energie, atunci probabil așa se întâmpla. Când faceți masajul (și înainte de a-l face) trebuie să aveți mintea liniștită, netulburată de gânduri. Meditația e singurul mod de a ajunge la această stare[26]. Dacă nu aveți nici o cunoștință despre meditație, trebuie să vă concentrați toată atenția asupra masajului însuși. Respirați încet și adânc, abdominal, păstrând abdomenul și restul corpului pe cât posibil de relaxat. Încurajați și pacientul să respire de câteva ori adânc, dacă nu o face în mod natural (ceea ce ar trebui să facă dacă dumneavoastră sunteți suficient de relaxat și de deschis). Veți găsi că e mai ușor să vă relaxați concentrându-vă asupra unui singur punct și masajul va fi mai relaxant și mai puțin epuizant pentru dumneavoastră. Dacă se întâmplă să aveți mintea agitată, această simplă formă de meditație, plus aroma esențelor pe care le folosiți vă vor face și pe dumneavoastră și pe pacient să vă simțiți mai bine. De asemenea, concentrându-vă asupra mâinilor și a masajului pe care îl fac, încurajați curgerea energiei subtile prin ele. Nu le lăsați să facă mișcările masajului în timp ce mintea vă umblă în cu totul altă parte. „Simțiți esența" acțiunilor dumneavoastră; concentrați-vă asupra a ceea ce faceți.

Shiatsu are două scopuri: unul de a încărca Qi-ul pacientului în mod general, celălalt de a masa anumite meridiane și puncte

---

[26] Noi considerăm, cel puțin pentru creștini, că starea de rugăciune - cea mai adâncă și mai firească stare a omului - este și pentru masor și pentru pacient starea cea mai favorabilă acestui tratament comunitar. (*N. red. rom.*)

specifice. Din nou constatăm că spatele e cea mai importantă suprafață pentru masaj. Meridianul vezicii are două traiecte de fiecare parte a coloanei. Fiecare din ele are un număr de puncte care sunt în relație cu toate celelalte meridiane (și deci și organe) din corp. Un traiect (pe care îl putem denumi traiectul A) trece aproximativ la doi centimetri lateral față de coloană. Celălalt (traiectul B) trece cam la 2,5 cm de traiectul A și urmează o linie descendentă din unghiul intern al omoplatului.

Există de asemenea un meridian - vasul guvernor - care trece chiar prin centrul spatelui și capului. Fluxul de energie al meridianului vezicii urinare merge de la cap la picior. Masajul cu acest flux, în jos, are un efect de stimulare generală; masajul împotriva fluxului, în sus, are un efect mai relaxant. Masajul acestor două meridiane formează o parte importantă a masajului aromaterapeutic.

Masajul aromaterapeutic

> „O minte *neîntreruptă* reprezintă cel mai vital element atât în arta scrimei, cât și în Zen. Întreruperea este spațiul dintre două acțiuni, fie el și cât grosimea unui fir de păr. De exemplu, când lovim palmele între ele, sunetul apare fără nici o deliberare. La fel, o mișcare trebuie să urmeze alteia fără a fi întreruptă de o mișcare conștientă a minții."

Așa scrie Glen Barclay în *Mind over Matter.* Atitudinea neîntreruptă a minții este condiția meditației și o stare deosebit de importantă în masaj, unde este de dorit un flux continuu de mișcare. Deși masajul aromaterapeutic include și presiunea adâncă cu degetul mare din Shiatsu și masajul neuromuscular, și netezirea liniștitoare a masajului suedez, efectul total trebuie să fie armonios și să nu irite în nici un fel. Masajul adânc trebuie făcut mai degrabă cu blândețe decât viguros; în felul acesta se poate aplica o presiune eficientă cu un disconfort minim. Pentru aceasta eu sfătuiesc să nu se folosească tocatul, ventuzele sau mișcările bruște asociate cu Shiatsu. N-aș recomanda nici folosirea

mișcării de ferestruire adâncă, folosită în masajul neuromuscular. Deși are efect pentru masajul ligamentelor și nervilor, este dureroasă și nu neapărat necesară în aromaterapie.

Ne-au mai rămas două mișcări: netezirea din masajul suedez și presiunea adâncă cu degetul mare din Shiatsu și masajul neuromuscular. Aceasta din urmă poate fi aplicată în trei moduri: presiune fără nici o mișcare, presiune cu mici mișcări circulare și printr-o mișcare pe care n-am adus-o încă în discuție și constă în aplicarea presiunii în timp ce degetul mare trece de-a lungul unui anumit traseu, fie el un meridian, un traiect nervos sau un mușchi. Această ultimă mișcare e deosebit de folositoare dacă e destul de adâncă, acțiunea lină și fiecare centimetru al meridianului sau al traiectului nervos să fie acoperit. E o mișcare de alunecare și poate fi folosită doar într-un masaj cu ulei. Mai există și alte mișcări care pot fi folosite ocazional pentru un motiv sau altul și fiecare masor își are preferințele sale și-și improvizează propriile mișcări. Cele pe care le recomand eu îmi par cele mai folositoare în mod general pentru scopurile noastre și ar trebui să constituie baza oricărui masaj aromaterapeutic bun.

Înainte de a continua cu masajul în sine, să aruncăm o privire asupra scopurilor masajului aromaterapeutic. El urmărește:

– să ajute penetrația uleiului
– să stimuleze general și / sau să relaxeze
– să trateze local
– să trateze prin traiectul nervos, reflexe sau meridiane.

Am mai putea adăuga și ghidarea esențelor către zonele în care e cea mai mare nevoie de ele.

Pentru pătrunderea eficientă a uleiurilor, pielea trebuie să fie capabilă să le primească; nu trebuie să fie congestionată, nici cu toxine din interior, nici cu mizerie din afară. Starea pielii este parțial afectată de starea sângelui, care trebuie să fie și el „curat" pentru a putea purta uleiurile prin corp. Limfa, chiar mai mult decât sângele, nu va purta eficient uleiurile dacă este deja congestionată. Limfa nu are o pompă ca inima și fluxul său se ba-

zează pe mișcările musculare și pe gravitație. Astfel, când e congestionată, are tendința să stagneze. Stagnarea limfei e asociată cu edeme, mușchi dureroși, obezitate, celulită, glande umflate și așa mai departe. Cauzele toxicității sângelui, stagnării limfei și a congestiei rezultante a pielii sunt de obicei lipsa de exercițiu, supraalimentația, dieta săracă (prea multe mâncăruri nenaturale etc.) și cel mai adesea constipația; în unele cazuri congestia poate fi rezultatul unor dereglări funcționale.

De vreme ce congestia pielii e o barieră apreciabilă în masajul aromaterapeutic, trebuie înlăturată cauza înaintea aplicării oricărui tratament. Toate stările menționate în legătură cu stagnarea limfei, plus oboseala, tenul galben, furunculele, acnea și pielea frecvent unsuroasă sunt semne de congestie. În unele cazuri un post scurt, urmat de o îmbunătățire a dietei, va fi suficient pentru îndepărtarea congestiei. În alte cazuri va fi necesar un tratament mai extensiv. Aceasta nu înseamnă că masajul aromaterapeutic nu poate fi aplicat la oameni cu piele congestivă - de fapt el poate ajuta adesea la tratarea congestiei - dar trebuie să se folosească mijloace adiționale ori de câte ori este nevoie.

Pentru receptivitate maximă, porii pielii (foliculii părului) trebuie să fie larg deschiși și circulația sanguină periferică trebuie să fie abundentă. Această stare poate fi atinsă prin aplicarea căldurii radiante pe piele și/sau masaj-frecție, care se realizează frecând mâna pe piele înainte și înapoi, destul de repede. Acest lucru trebuie făcut înainte de aplicarea oricărui ulei și va crea o ușoară hiperemie, roșeață, datorită umplerii capilarelor cu sânge. Lămpile cu căldură radiantă nu sunt întotdeauna la îndemână. Frecția-masaj e cel puțin la fel de bună și, de obicei, mai rapidă.

Masaj stimulant	**Masaj relaxant**
Mișcări mai profunde, puternice	Mișcări mai blânde, superficiale
Se masează în jos pe meridianul vezicii și în sus	Fluxul mișcării nu trebuie să fie întrerupt niciodată

pe cel guvernor	Se masează în sus pe meridianul vezicii și în jos pe cel guvernor

Acest tabel e desigur relativ: orice masaj este atât stimulant, cât și relaxant. Și termenii pot fi relativi, același masaj sau ulei fiind atât stimulant cât și relaxant; stimulant pentru un sistem și relaxant pentru altul, sau stimulant când energia lipsește și relaxant când energia este în exces. Scopul tabelului ca și al masajului e să creeze un echilibru, să refacă armonia dintre diferitele părți și funcții ale corpului.

Dacă există o problemă locală - un umăr dureros, glezne edematoase, sau ceva asemănător - masajul va fi specific orientat pentru tratarea acelei probleme. Acest masaj poate să cuprindă foarte multă netezire în jurul zonei respective, stimularea terminațiilor nervoase și a traiectului nervos, precum și masarea meridianelor locale și a punctelor de acupunctură. Dacă există o dezordine organică - o inimă obosită, digestie proastă etc. - tratamentul specific va fi aplicat atât local, cât și pe meridiane depărtate sau reflexe, care sunt în conexiune cu problema în cauză. Dacă nu există nici o problemă aparentă, poate fi făcut un masaj general al întregului corp. Masajul aromaterapeutic poate lua trei forme: masajul spatelui, masaj facial și masaj al întregului corp. Când se procedează la un masaj al întregului corp e bine să începeți cu spatele, pentru ca atunci când treceți la restul corpului pacientul să fie relaxat.

Masajul spatelui

Înainte de aplicarea oricărui ulei, faceți o frecție destul de riguroasă pe întreaga zonă, folosind palmele mâinilor. Frecția trebuie să dureze mai puțin de un minut; acum aplicați uleiul turnând întotdeauna în mână și nu direct pe pacient. Folosiți numai cât aveți nevoie; puteți turna mai mult, mai târziu, dacă e ne-

cesar. Apoi neteziți cu blândețe întreaga zonă așa cum e descris în secțiunea despre masajul suedez, aproximativ un minut. Frământați apoi cu blândețe gâtul și umerii timp de treizeci de secunde fiecare. (E foarte important la masajul spatelui să se lucreze de-a lungul întregii coloane, de la coccis la baza umărului). Apoi, folosind degetele mari, unul în spatele celuilalt, alunecați (cu presiune) în sus pe coloană, de la un capăt la celălalt.

Fiți atenți să nu apăsați prea tare când ajungeți la zona gâtului. Repetați o dată. Apoi faceți aceeași mișcare de-a lungul zonei din imediata apropiere a fiecărei părți a coloanei (rădăcinile nervilor și meridianul vezicii - Traiectul A). Puteți face ambele părți odată sau câte una. Dacă aveți mâinile slabe și nu puteți presa suficient, puteți folosi marginea exterioară a unuia din degetele mari apăsând pe el cu încheietura celeilalte mâini. Degetele ambelor mâini trebuie să fie complet relaxate. Repetați apoi mișcarea de-a lungul meridianului vezicii - traiect B - de ambele părți. Aceste ultime două mișcări trebuie să ia aproximativ treizeci de secunde fiecare. Ați efectuat astfel unitatea de bază a unui masaj aromaterapeutic de spate, care trebuie să dureze cam trei minute. Este important ca această unitate de masaj să dureze trei-patru minute datorită volatilității uleiului.

Se repetă mișcarea de bază un timp mai îndelungat, cu concentrare asupra zonei specifice. Se repetă frecția, în special deasupra zonei spinale, apoi netezirea pe tot spatele, după aceea frământatul, de data aceasta acoperind o arie mai largă și mergând puțin mai adânc. Trebuie să fie frământat bine gâtul și, de asemenea, să fie acoperită întreaga arie a umărului și zona dintre talie și coapsă. Se repetă presiunea cu alunecare pe coloană, rădăcinile nervilor și meridianul vezicii, cu o concentrare mai mare asupra zonelor dureroase sau asupra celor care au nevoie de stimulare. Se masează, de asemenea, orice punct de pe spinare care are nevoie de masaj. Acestea pot fi puncte de acupunctură, puncte neuromusculare, puncte reflexe etc. Nu se folosește pre-

siune maximă și nici nu se insistă prea mult timp asupra unui singur punct.

Urmează cel de-al treilea și ultimul stadiu, care e de fapt încă o repetare, dar de data aceasta se exclude frecția și concentrarea trebuie să fie mai mare asupra punctelor sau zonelor care au nevoie de atenție, masând mai mult timp și cu mai multă presiune. Se încheie cu netezire, la început mai profund, iar apoi, progresiv, mai blând. Masajul spatelui este acum complet. În mod intenționat am fost foarte precis, pentru a vă face o idee clară despre ceea ce se cere, dar, fără îndoială, există multe variante și alternative. Odată stăpânite tehnicile de bază puteți improviza în jurul acelei structuri. Timpii menționați sunt, de asemenea, aproximativi și vor varia inevitabil de la masor la masor și de la pacient la pacient.

Masajul întregului corp

Capul

Aici începem cu masajul capului, la care nu se folosește nici un ulei (se poate folosi ulei pe un cap chel). Masajul capului poate fi, de asemenea, făcut ca un preliminar la masajul spatelui. Mai întâi neteziți întregul cap (cu excepția feței), folosind ambele mâini deodată și mișcându-vă din față spre spate. Puteți alterna mișcările drepte cu mișcări circulare descriind cercuri cu ambele mâini la unison, nu alternativ, după care fricționați folosind vârfurile degetelor ca și cum ați spăla cu șampon, mișcându-vă din nou dinspre față înspre spate. Veți avea nevoie să faceți patru-cinci mișcări pentru a acoperi întreaga suprafață. Apoi, folosind fie presiunea simplă, fie mici mișcări circulare, masați de-a lungul meridianului guvernor (centrul capului) de la baza nasului până la gât în zona cefei, apoi meridianul vezicii și cel al veziculei biliare. Fiecare meridian trebuie masat de trei ori din față spre spate. Terminați cu o netezire ușoară.

Spatele

Urmați procedura descrisă mai sus.

Toracele

Folosind numai trei degete de la fiecare mână pentru acest masaj, începeți de sub bărbie cu vârfurile degetelor unele spre celelalte (coatele în afară). Loviți încet pe gât în jos până la manubriul sternal (osul pieptului), întorcând treptat mâinile până vor fi îndreptate în jos.

Printr-o mișcare continuă întoarceți mâinile la un nivel deasupra pieptului, pivotându-le până când vârfurile degetelor se îndreaptă unele spre celelalte, ca la început. Apoi, cu o mică pauză și mâinile în cupă, apăsați blând pe suprafața de deasupra sânilor. Continuați printr-o mișcare în afară și în sus spre umeri, cu mâinile pivotând, până când vârfurile degetelor se îndreaptă în jos. Cu partea exterioară a mâinilor (degetul mic) apăsați hotărât între corp și vârful brațului (axilă). După aceea, continuați cu toată mâna, faceți o mișcare hotărâtă de întoarcere, peste spatele umerilor, la baza gâtului.

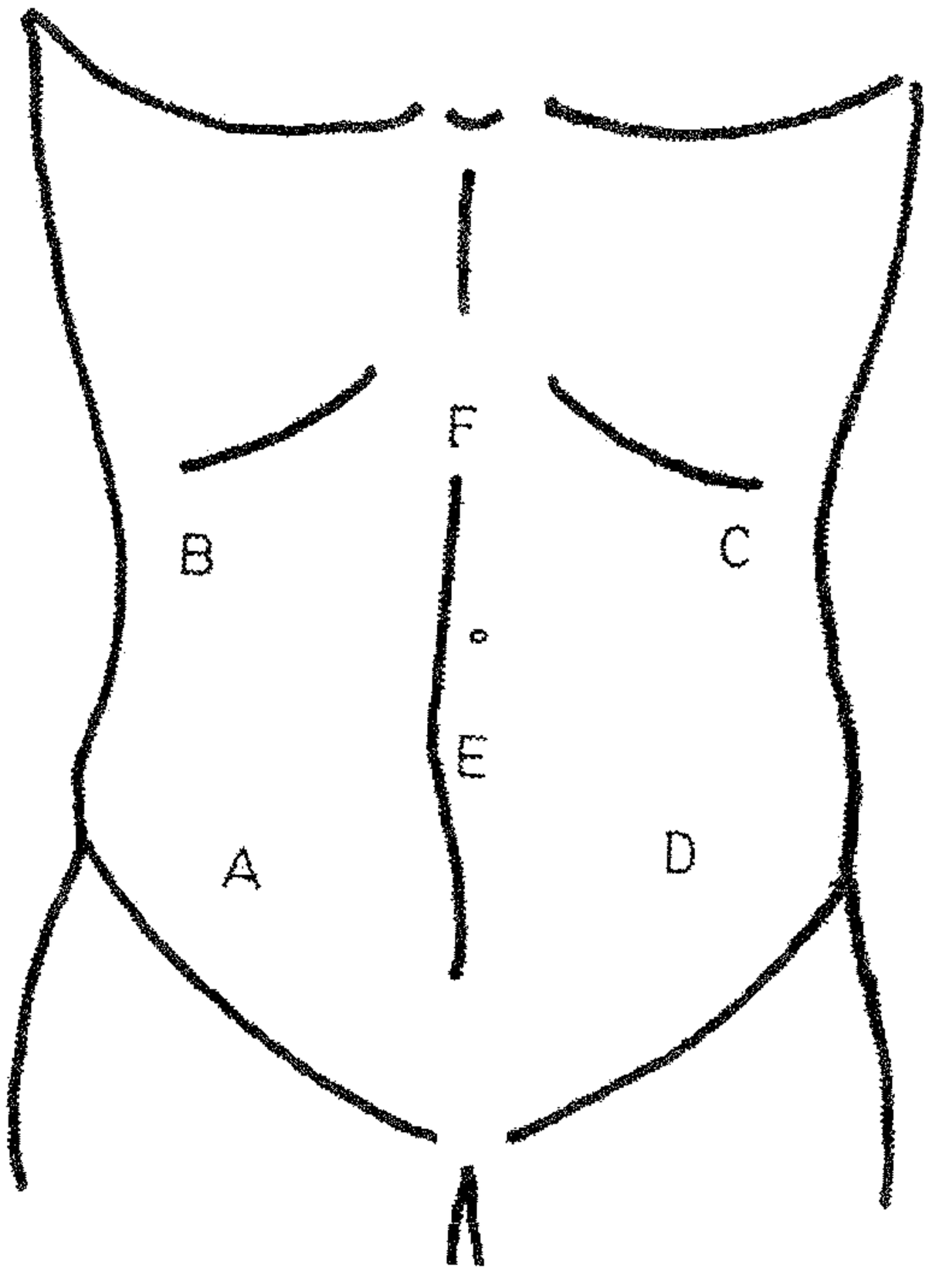
Fără a vă opri și folosind doar trei degete, reveniți la o mișcare mai ușoară și înaintați sub linia mandibulei, la punctul de începere de sub bărbie. Repetați întreaga procedură. Singura presiune ușoară folosită în acest masaj e cea de deasupra ganglionilor limfatici.

Abdomenul

Abdomenul e o zonă foarte sensibilă unde se poate face masaj pentru unele organe interne; el este, de asemenea, locul obișnuit al tensiunii și fricii.

E important să nu folosim prea multă presiune când masăm abdomenul. Pe măsură ce căpătați experiență veți deveni sensibil la fiecare pacient și veți ști cât de tare să apăsați și unde. Lucrați fără frică, dar cu blândețe. Începeți cu o frecție ușoară, după care aplicați ulei și începeți netezirea, care mi se pare mai ușor de făcut cu o singură mână, marcând un cerc în jurul buricului. Faceți netezire din plin pe abdomen. Începeți ușor, aplicând presiunea în mod gradat, dar niciodată prea mult, pentru a nu crea disconfort. Mișcarea următoare constă în presiune cu mișcări circulare de-a lungul colonului (vezi fig.).

Începeți din punctul A (cecumul), după aceea masați în sus colonul ascendent până la punctul B (flexura hepatică), care de asemenea necesită atenție specială, după aceea în jos pe colonul descendent, terminând la punctul D. Apoi repetați întreaga mișcare, concentrându-vă mai mult asupra tuturor punctelor delicate, dar fiți foarte blânzi; abdomenul este o arie foarte sensibilă și trebuie tratat întotdeauna cu cea mai mare grijă. După aceea mergem de la un punct chiar de sub ombilic (E), în sus, la punctul sternului (F). Punctul de pornire este de fapt a doua chakra, iar punctul F este cea de-a treia sau plexul solar. Masajul poate consta aici fie din mișcări circulare, fie din presiune. Partea a treia și ultima implică masarea marginii inferioare a ficatului și a splinei. Masați chiar de deasupra punctului B la plexul solar (F) și, după aceea, chiar deasupra punctului C. Din nou puteți folosi fie presiune, fie mișcări circulare. Terminați cu multă netezire. Acoperind suprafețele descrise aici, masați multe puncte importante de acupunctură, pe diferite meridiane.



Brațele și picioarele

Într-un masaj al întregului corp nu putem omite membrele, cu toate că în aromaterapie, legat de penetrarea uleiului, ele nu sunt de mare importanță. Multe puncte importante de acupunctură se găsesc în jumătatea inferioară a fiecărui membru; de fapt se poate face tratament de acupunctură folosind numai punctele localizate pe aceste suprafețe. Ele sunt deosebit de sensibile, întrucât aici este locul unde energia Yang se transformă în Yin și invers. Pentru masajul piciorului și al brațului folosiți aceeași formulă: frecție, netezire, frământare (opțional) și presiune adâncă. Trebuie să masați membrul spre în sus, în special pe picioare. Nu apăsați niciodată în aria din spatele genunchiului. Nu uitați mâinile și labele picioarelor. Ele sunt arii sensibile și le place să fie masate. Dacă doriți să urmați exact traiectele meridianelor, faceți rost de o carte bună de acupunctură și studiați-le.

Esențialul în toate masajele aromaterapeutice este să fie făcute lin și curgător. Câteodată, după ce ați masat spatele două-trei minute pot apărea linii roșii sau pete, care persistă unu-două minute, apoi dispar. Dacă sunteți destul de rapid, puteți masa acolo unde apar liniile, înainte ca ele să dispară. Acestea sunt locuri speciale, care au nevoie de presiune și corpul vă spune exact unde să apăsați. Veți constata invariabil că acestea sunt locuri sensibile; ele pot fi arii de congestie, puncte de acupunctură sau meridiane. Am văzut acest fenomen pe spatele unor pacienți, și pare să aibă loc când se folosesc esențe. Când se întâmplă, puteți fi sigur că faceți un tratament bun.

Există anumite părți ale corpului pe care grijile, frica și inhibițiile le țin într-o stare aproape permanentă de tensiune. Zonele obișnuit afectate sunt fălcile, gâtul și umerii și șezutul. Deși masajul în sine nu poate îndepărta frica sau orice altă cauză a tensiunii, e surprinzător cât de mult poate realiza în combinație cu o atitudine de înțelegere și o ascultare plină de simpatie. Câteodată, dacă acționați asupra unuia dintre aceste focare de tensiune, pacientul va începe să se descarce de problemele sale.

În mod evident, rezultatul depinde foarte mult de relația dintre terapeut și pacient. Este important pentru pacient să se relaxeze și să se simtă comod. Vorbitul sau chiar țipatul sunt câteodată necesare pentru descărcarea tensiunii interioare. Cu toate că masajul va ajuta întrucâtva, el nu va realiza foarte mult dacă pacientul i se opune. Oricum, uneori pacientul se va simți relaxat și ușurat, chiar dacă nu se manifestă într-un mod evident, strigând, de pildă. Cu toții avem arii de tensiune și masarea lor ajută întotdeauna, chiar dacă produce sau nu o descărcare dramatică de tensiune.

Fălcile pot fi masate când se maseză capul sau fața. Punctele asupra cărora ne concentrăm sunt, de obicei, la aproximativ 2,5 cm deasupra unghiului maxilarelor și tâmplele. Destul de des mușchii din jurul femurului au și ei nevoie de atenție. E necesară o presiune mai mare pe fese pentru a ajunge la mușchii mai profunzi. Gâtul și umerii pot fi masate fie în timpul masajului spatelui fie o dată cu cel al capului. Noi am menționat deja punctele de la baza occipitalului. Presați, de asemenea, profund de fiecare parte a coloanei cervicale (presând spre interior și înainte) și înspre afară de la baza gâtului (presând în jos). Folosiți și aici traiectele meridianelor intestinelor mic și mare.

Nu uitați, masajul e mantric; e ceva ce vă poate scoate și pe dumneavoastră și pe pacient din voi înșivă pentru un timp. Acesta e secretul unui masaj bun, relaxant. Efectuați-l ritmic și curgător, puneți pacientul să respire adânc și să se relaxeze și, dacă e necesar, spuneți-i să închidă ochii și să se concentreze asupra mâinilor dumneavoastră, adică asupra masajului însuși. Dacă pacienții stau întinși, gândindu-se la problemele curente și sunt șanse să se îngrijoreze pentru ele, nu vor beneficia complet de un masaj bun.

Reflexologie

Reflexologia nu este doar un alt tip de masaj, ci o metodă bine definită de diagnostic și tratament, un ajutor valoros al ma-

sajului aromaterapeutic. Reflexologia a fost adusă din orient de un american - dr. Fitzgerald. Cu toate că sunt câteva paralele cu acupunctura, reflexologia este o metodă diferită, bazată pe principii diferite. Fitzgerald trata pacienții folosind reflexele de pe tot corpul, dar de dragul clarității și al simplității trebuie să le luăm în considerare doar pe cele de la picioare. Acestea sunt în general cele mai folositoare reflexe și poate cele mai sensibile.

Reflexologia (sau terapia de zonă) se bazează pe principiul conform căruia un corp poate fi împărțit în zece zone, cinci de fiecare parte a unei linii centrale, verticale. Toate organele care sunt situate pe mijloc - ca de exemplu vezica, tiroida și stomacul - se găsesc în prima zonă pe ambele picioare. Dacă există vreo afecțiune într-un organ și alte organe din aceeași zonă pot fi afectate. Un organ situat în partea stângă a corpului - splina, de exemplu - se găsește numai pe piciorul stâng. Același lucru e valabil și pentru partea dreaptă a corpului. După cum puteți vedea în diagramă, toate organele sunt plasate logic: ochii, urechile, sinusurile în jurul degetelor de la picioare, rinichii aproximativ la jumătate distanță în josul piciorului și așa mai departe.

Tipul de masaj folosit în reflexologie e oarecum diferit de cel folosit în masajul neuromuscular sau Shiatsu. Este folosită partea degetului mare cea mai depărtată de celelalte degete în mișcări mici, circulare. Există o singură regulă a degetului mare în reflexologie: dacă doare, masează. Oricum, este important să vă dați seama că exercitați o durere reflexă și nu o durere oarecare de picior. O durere reflexă se simte exact ca și cum ați masa piciorul cu unghia degetului (lucru pe care nu trebuie să-l faceți niciodată), sau ca și cum ceva ascuțit ar fi introdus în picior. Foarte adesea pacientul va tresări și-și va retrage în grabă piciorul.

Reflexologia e un ajutor valoros în diagnostic. De multe ori, când cineva are o durere într-o anumită zonă a corpului, puteți afla care organ e responsabil de durere prin acest tip de masaj al piciorului. Masând întreaga arie reflexă la ambele picioare, puteți spune care părți nu funcționează corect în acel timp și, de

asemenea, puteți trata părțile afectate prin masajul reflex. Cu toate că e o metodă de tratament simplă și inofensivă, de multe ori are rezultate surprinzătoare. Ca în orice tip de masaj este important să nu provocați suferință inutilă și să nu insistați prea mult asupra unui punct.

Plexul solar

Acest reflex este adeseori dureros atunci când pacientul suferă de tensiune nervoasă sau alte suferințe nervoase.

Intestinul gros

Masajul reflex ajută adesea, în mod considerabil, în cazul constipației, una dintre cele mai obișnuite suferințe moderne.

Prostata

Masajul acestui reflex va ajuta în toate tipurile de afecțiuni de prostată.

Ovarele

Toate tipurile de tulburări feminine pot fi ajutate masând reflexul pentru ovare. Verificați, de asemenea, dacă sunt diminuate reflexul uterului și al trompei. Dacă sunt afectate, masați și reflexele pituitare și tiroidiene.

Glanda pituitară (Hipofiza)

E glanda principală și nu trebuie să fie omisă niciodată când se verifică reflexele. Masajul reflexului pituitar va fi benefic de obicei afecțiunilor care implică oricare altă glandă endocrină.

Sinusurile

Masarea acestor reflexe va ajuta la înlăturarea congestiei catarale, a răcelilor etc.

Celulită

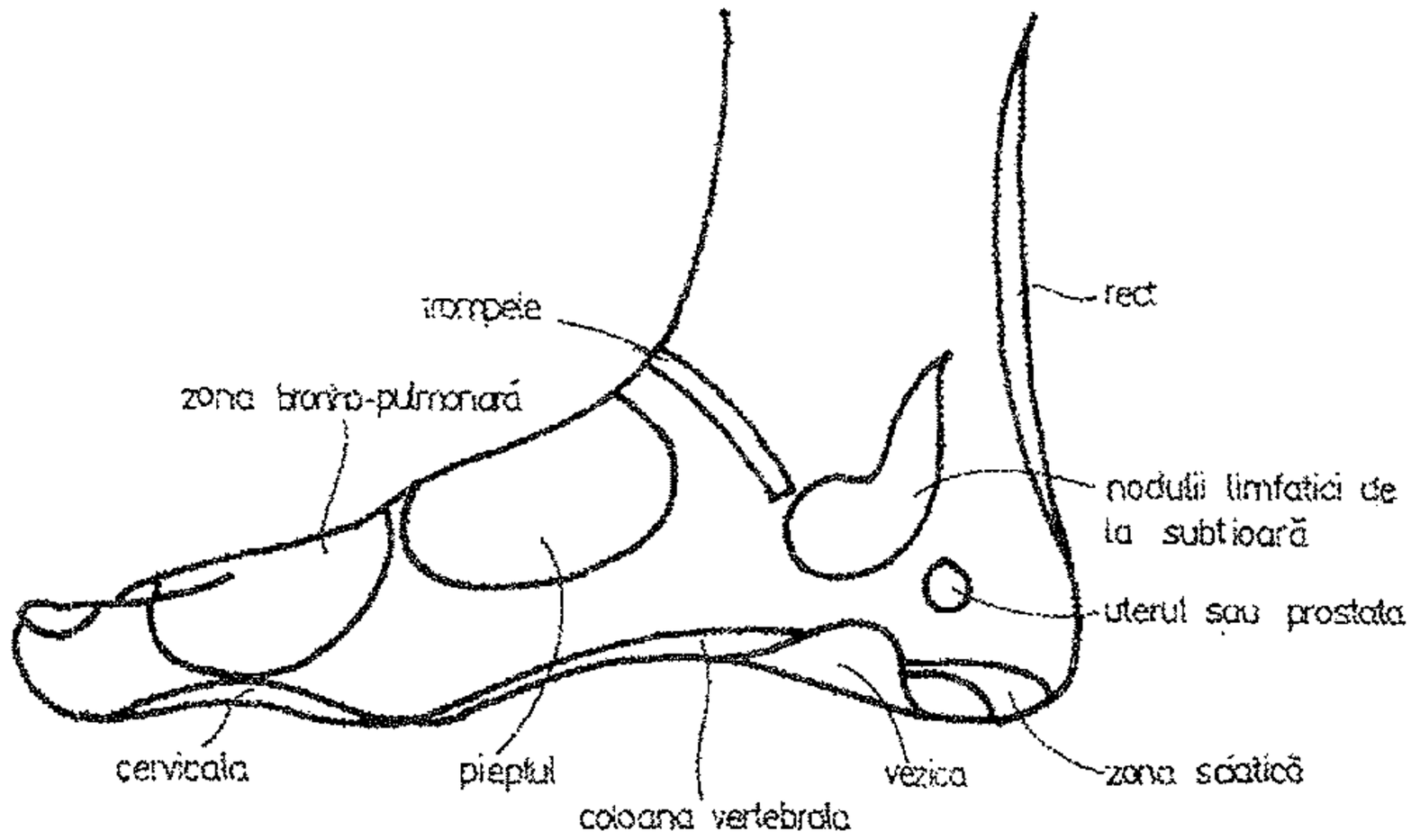
Masați zonele limfatice pentru celulită, retenție fluidă, obezitate.

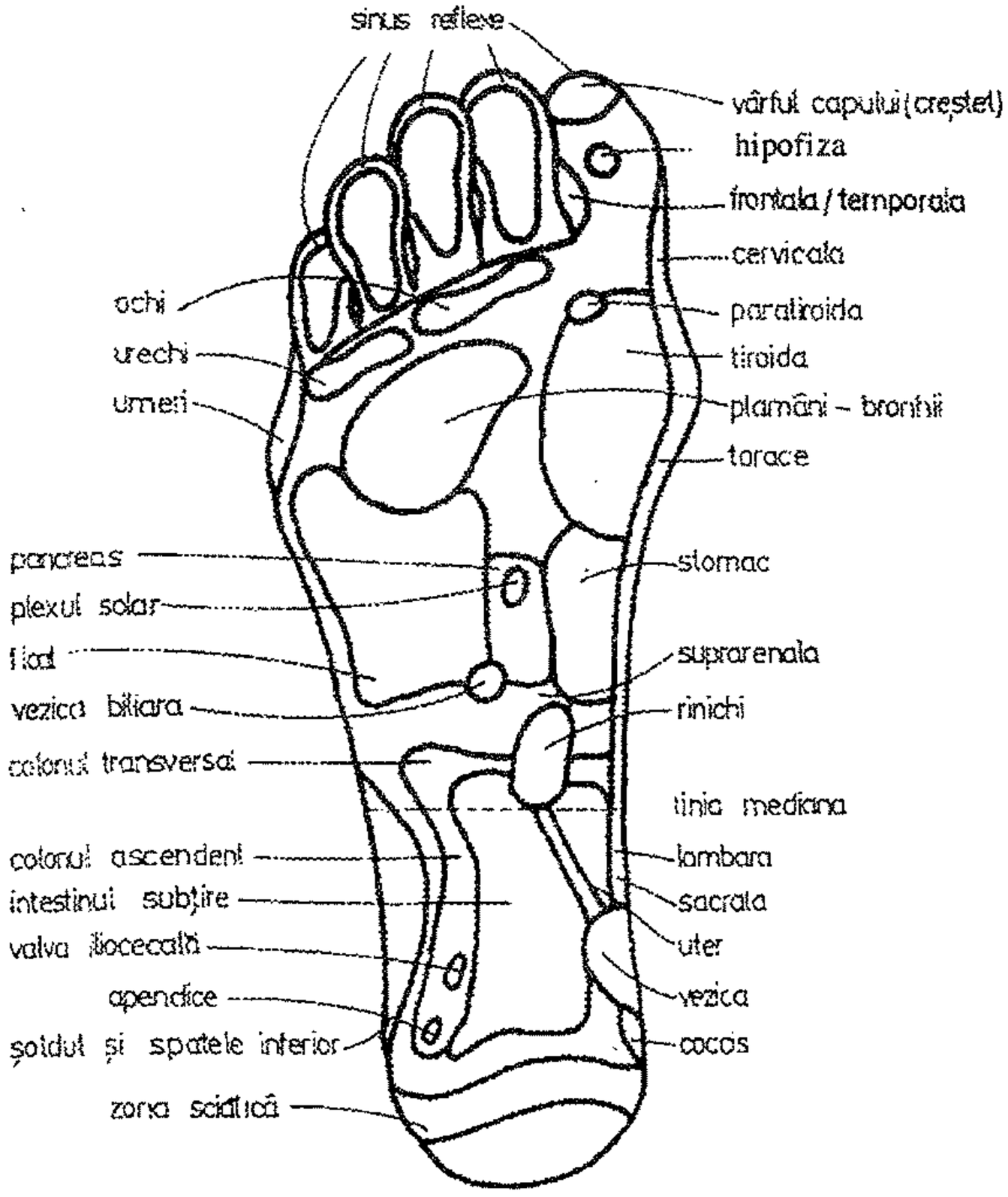
Menopauză

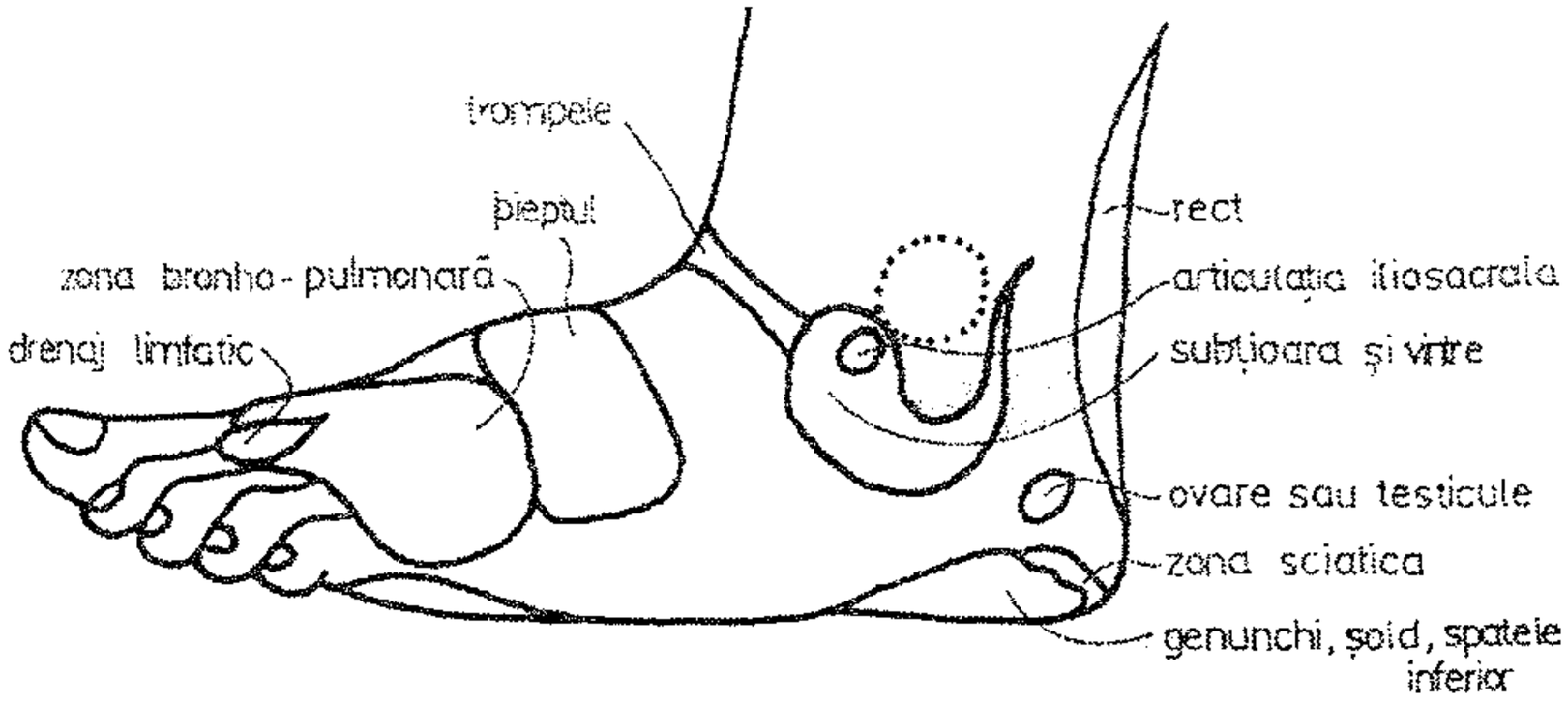
Acționați asupra glandelor și plexului solar.

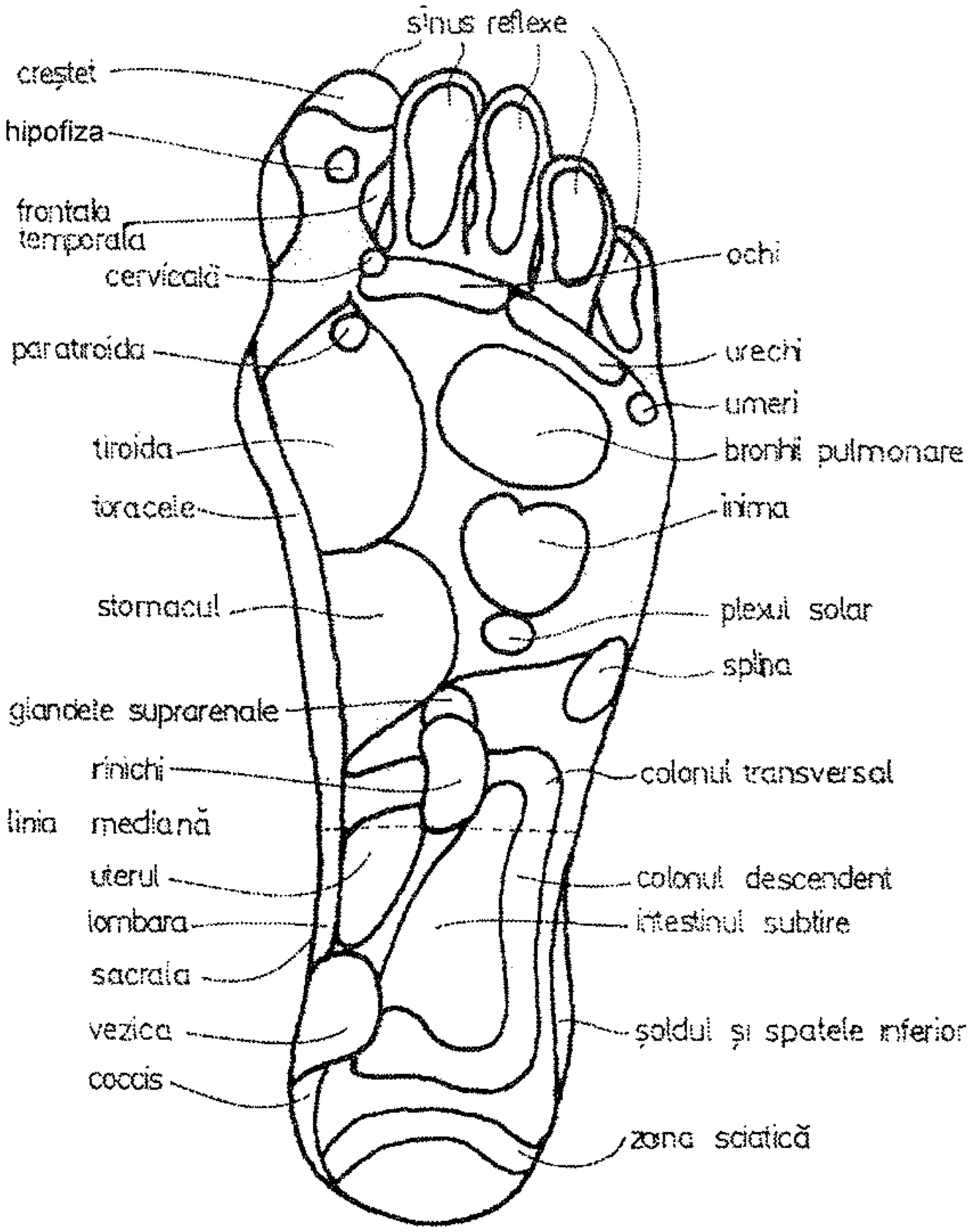
Astm

Acționați asupra glandelor endocrine, în special a celor suprarenale și asupra plămânilor și a limfaticelor.


trompele
zona bronho-pulmonară
cervicala
pieptul
coloana vertebrala
vezica
zona sciatică
rect
nodulii limfatici de la subtioară
uterul sau prostata


sinus reflexe
vârful capului (creștet)
hipofiza
frontala / temporala
cervicala
paratiroida
tiroida
plamâni – bronhii
torace
stomac
suprarenala
rinichi
linia mediana
lombara
sacrala
uter
vezica
cocsis
ochi
urechi
umeri
pancreas
plexul solar
ficat
vezica biliara
colonul transversal
colonul ascendent
intestinul subțire
valva ileocecală
apendice
șoldul și spatele inferior
zona sciatică


trompele
plepul
zona bronho-pulmonară
drenaj limfatic
rect
articulația iliosacrala
subțioara și vintre
ovare sau testicule
zona sciatica
genunchi, șold, spatele inferior


sinus reflexe
creștet
hipofiza
frontala
temporala
cervicală
ochi
paratiroida
urechi
umeri
tiroida
bronhii pulmonare
toracele
inima
stomacul
plexul solar
splina
glandele suprarenale
rinichi
colonul transversal
linia mediană
uterul
colonul descendent
lombara
intestinul subtire
sacrala
șoldul și spatele inferior
vezica
cocsis
zona sciatică

Vene varicoase

Acționați asupra intestinului gros și verificați intestinul subțire, ficatul, rinichii și plămânii.

Congestia

În orice stare congestivă verificați organele eliminatoare: intestinul gros, rinichii, plămânii și, de asemenea, ficatul și limfaticele.

Congestia poate lua multe forme: catar, constipație, vene varicoase, celulită, oboseală, depresie și așa mai departe. Ea nu poate fi vindecată prin reflexologie sau aromaterapie până nu se descoperă și corectează cauza care-i stă la bază. Aceasta poate fi psihică - o tensiune psihică ce creează tensiune fizică - sau pur fizică - dietă greșită, lipsă de exercițiu, supraalimentație; de obicei sunt implicați mai mulți factori.

Masajul facial

Un bun masaj facial cu uleiuri esențiale este o experiență plăcută care dă o senzație de înălțare. Din momentul în care mâinile încep să aplice uleiul, există o singură mișcare ritmică, continuă. Nu se folosesc mișcări grele.

Cel mai bun tratament se face când pacientul stă înclinat, într-o poziție complet relaxată, cu gâtul și umerii eliberați de îmbrăcăminte. Gâtul trebuie să fie neapărat liber, de vreme ce nu se face nici un masaj facial fără tratarea gâtului. Se înlătură părul de pe fața pacientului, i se așază capul astfel încât ceafa să nu fie în contact cu canapeaua, se curăță pielea cu blândețe și se usucă cu o pânză. Se alege uleiul aromat facial potrivit: un ulei vegetal ușor cu esențele pure potrivite tratamentului pielii sau un ulei facial aromatic gata preparat. Trebuie să se folosească suficient ulei, pentru a acoperi fața și gâtul. De obicei, o jumătate de linguriță (aproximativ 2,5 ml) e suficient, cu toate că unele tegumente, mai absorbante, vor necesita mai mult.

Începeți cu ambele mâini sub bărbie, cu vârfurile degetelor atingându-se, degetele strânse. Încheieturile trebuie să fie suple și mâinile apte să se plieze și să se muleze.

Lucrați înspre ureche și întoarceți mâinile la centru. După aceea, alunecați peste față cu toată palma, până la tâmplă. Întorcând încheieturile înspre dumneavoastră, mergeți ușor cu degetele dedesubtul ochilor în sus, de la baza nasului spre frunte; după aceea peste sprâncene și, cu blândețe, înapoi sub ochi și în sus de la baza nasului, peste frunte, la linia părului. Continuați cu mișcări cu palma pe frunte. Aceste mișcări calmante, de la baza nasului la linia părului se folosesc de mai multe ori printre alte mișcări. După aceea trageți în josul nasului, pe bărbie și pe gât într-o linie continuă și ungeți gâtul cu ulei.

Fără a face pauză, reveniți la poziția inițială și repetați masajul, amintindu-vă că mișcările trebuie să treacă dincolo de trăsături. Lucrați pe aria principală a feței, la început cu toată palma, mergând de la bărbie la tâmplă. În jurul ochilor folosiți doar câte un deget de la fiecare mână. Începeți de la tâmple, pe sub ochi și în sus pe frunte, la linia părului. Faceți mișcările în așa fel încât să se potrivească tipului de piele, asigurându-vă că procedura este fluentă.

După ce terminați gâtul, faceți o netezire completă pe față și gât, care devine din ce în ce mai ușoară și terminați cu o palmare ușoară a frunții și vibrație peste ochi.

Sfaturi pentru masaj

Camera pentru masaj trebuie să fie bine luminată, dar fără lumini strălucitoare. În mod special, când se face masajul cu ulei, camera trebuie să fie îndeajuns de caldă pentru pacient. Acoperiți cu un prosop toate părțile care practic nu sunt masate. Dacă pacientul este parțial îmbrăcat, acoperiți îmbrăcămintea cu o învelitoare de hârtie; uleiul poate fi foarte dezagreabil dacă ajunge pe haine.

Înainte de a începe, asigurați-vă că pacientul se simte confortabil și că îi este cald.

Spălați-vă întotdeauna mâinile înainte și după ce faceți un masaj. Amintiți-vă să puneți la loc dopul sticlei de ulei pentru a

preveni evaporarea esențelor. Este foarte dificil să faci un masaj pe podea deoarece masorul trebuie să se miște în jurul pacientului; nu e doar obositor, ci și face ca unele mișcări să fie greu de executat. Majoritatea canapelelor pentru masajul suedez au aproximativ 75 cm. Pentru masajul aromaterapeutic se recomandă o canapea ceva mai joasă, între 60-65 cm, deoarece pe o canapea înaltă nu vă puteți apleca deasupra pacientului și e greu să obțineți prin mișcări presiunea necesară.

Dacă nu aveți o canapea, puteți folosi un pat sau o saltea, deși nu sunt recomandate. Sunt prea largi pentru a te mișca în jurul lor și mult prea elastice; de fiecare dată când exercitați o presiune printr-o mișcare nu faceți altceva decât să comprimați arcurile saltelei fără ca pacientul să aibă vreun beneficiu. Ca rezultat vă veți obosi fără să realizați foarte mult. O idee mai bună e să găsiți o masă sau un pupitru, îndeajuns de lungi și nu prea înalte. Acoperiți-o cu un cauciuc spongios sau cu pături și veți avea o suprafață de lucru mai bună.

O regulă pentru degetul mare este să masați cu el ori de câte ori găsiți un punct dureros, tot timpul având grijă să nu răniți pacientul fără rost; dacă nu sunteți sigur de ceea ce faceți, nu faceți. Cel mai rău lucru pentru masor este să fie ezitant. Dacă vă decideți să faceți ceva, faceți-o. Aveți nevoie de încrederea pacientului și dacă-i transmiteți un sentiment de ezitare, el nu se va simți în siguranță în mâinile dumneavoastră.

Mâinile trebuie să vă fie flexibile, fără a fi „moi". Ele trebuie să fie extrasensibile; folosiți-le pentru a auzi și a vedea, ca și pentru a simți. Păstrați mâinile în contact cu pielea între mișcări, dacă se poate tot timpul. Aceasta ajută să păstrați un flux constant. Nu vorbiți cu pacientul dumneavoastră, exceptând cazul când el manifestă dorința de a conversa; chiar și atunci lăsați-l pe el să conducă conversația. Vorbiți-i cu mâinile.

E greu de precizat cu ce viteză trebuie făcut masajul, dar e mai bine să mergeți încet, în așa fel încât mâinile dumneavoastră să poată învăța să simtă în timp ce trec peste piele. Cu ceva prac-

tică ele devin sensibile la multe lucruri, dar nu vă forțați să simțiți. Masați încet și ritmic, cu o minte clară, deschisă. Este bine, așadar, să începeți masajul cu mișcări încete, dar fiecare masaj pe care îl faceți este diferit și viteza poate varia în timp ce înaintați în lucru.

Este foarte relaxant să masați în același ritm cu respirația pacientului, cu propria dumneavoastră respirație sau chiar cu amândouă odată. Dar nu forțați dacă acest fapt nu se întâmplă în mod firesc, altfel pacientul nu se va simți bine deloc. La netezire, masați spatele în sus când pacientul inspiră și reveniți în jos când expiră.

Fiecare masaj pe care îl faceți trebuie să fie diferit, deoarece fiecare pacient are nevoi diferite. Nu încercați să faceți la fiecare masaj aceeași combinație de mișcări în aceeași ordine, cu toate că lucrați după același sistem de bază.

În sfârșit, nu faceți masaj adânc dacă nu ați fost antrenat la o școală de masaj; există mai multe școli bune din care să alegeți. Atunci puteți fi sigur că faceți ceea ce trebuie făcut, într-un mod corect, pentru un scop bine definit. Veți găsi câteva idei fundamentale despre uleiurile de masaj pentru corp și masaj facial în capitolul de rețete.

Capitolul 9

ÎNGRIJIREA PIELII

„Ajungându-mi în mâini unele din secretele prin care natura ne învață cum să înfrumusețăm și cum s-o facem pe ea însăși mai atrăgătoare, n-am putut face altceva decât să le răspândesc în folosul celor cărora le datorez un atât de mare respect."

Nicholas Culpeper

Este poate o favoare să-ți parfumezi trupul cu arome plăcute și să-ți îngrijești pielea cu uleiuri naturale; este însă o favoare frumoasă, inocentă și luxoasă. Atâta vreme cât folosim pentru asta produsele naturii, ea e una din modalitățile noastre de comunicare cu natura, ca și mâncarea din „roadele pomilor și semințele ierburilor". Ca parfumuri, uleiurile esențiale sunt foarte simple și au o naturalețe care nu poate fi imitată niciodată de parfumurile sintetice. Ele sunt mai puțin sofisticate și mai puțin costisitoare și mulți găsesc că sunt o alternativă interesantă. Încercați trandafir și lemn de santal, iasomie și bergamotă, lavandă și portocal, trandafir și geraniu, sau salvie separat. Când tratați cu esență (sau cu amestec de esențe) o puteți da pacientului atât ca parfum cât și ca remediu - în același timp.

Tradiția folosirii esențelor pentru îngrijirea pielii depășește cinci mii de ani. Egiptenii antici au fost probabil primii care au folosit produse de toaletă aromatice pentru diverse scopuri. Ei făceau uleiuri aromate, unguente și măști faciale. E posibil să fi avut ceva cunoștințe despre distilare, dar uleiurile lor aromate se făceau de obicei prin infuzarea ierburilor sau a rășinilor aromate în ulei gras. Unguentele erau produse prin infuzie similară în grăsime animală sau într-un amestec de ulei și ceară. Măștile lor

conțineau substanțe ca rășini transformate în pulbere, ierburi fin mărunțite, miere, ceară, ulei și altele. Probabil că aceste produse n-ar corespunde gusturilor noastre mai sofisticate; le-am găsi puțin cam prea grele, lipicioase, prea aromate și rășinoase. Dar, oricum, erau parfumate și sunt considerate predecesorii parfumurilor și produselor moderne de îngrijire a pielii. Ele erau bine cunoscute femeilor egiptene care și le puteau permite. Produsele aromaterapeutice moderne, din multe puncte de vedere mult mai rafinate, sunt destul de asemănătoare rețetelor egiptene vechi.

Așa cum medicina clasică s-a orientat după rezultatele investigațiilor de laborator, și cosmeticele moderne au devenit sintetice și nenaturale. Astfel că saltul înapoi la produsele naturale se constată la fel de mult în comerțul cu produse cosmetice ca și în alimentație și medicină. Produsele aplicate pe piele sunt adesea absorbite în corp și-l afectează aproape tot așa de mult ca și cele luate pe gură. De dragul nostru, cât și din grijă pentru miile de animale omorâte anual în experimentele din laboratoarele cosmetice, ar trebui să facem tot ce putem pentru a evita produsele de sinteză ori de câte ori este posibil. E mare păcat că din cauza folosirii abuzive în publicitate, cuvântul *natural* a încetat să mai însemne ceva, ba chiar e folosit pentru a face publicitate celor mai nenaturale produse.

Uleiurile esențiale sunt o formă ideală de folosire a plantelor în îngrijirea pielii. Ele pot fi ușor încorporate în orice fel de creme de bază, loțiuni, unguente, geluri, apă de toaletă, parfumuri și așa mai departe, majoritatea având și o aromă atrăgătoare. Când se face un tratament facial, aroma este importantă prin ea însăși și când se folosesc esențe este posibil să se obțină un grad considerabil mai mare de relaxare. În mod natural, cele mai plăcute arome sunt cele mai populare pentru îngrijirea pielii. De fapt, uleiurile din flori par să fie cele mai folositoare: iasomie, trandafir, ylang-ylang, lavandă, portocal și mușețel; florile lor fiind cele mai frumoase și uleiurile lor sunt cele care înfrumusețează cel mai mult.

„Aplicate pe piele, aceste esențe reglează activitatea capilarelor și redau vitalitatea țesuturilor. Putem chiar spune că ele fac carnea mai suculentă."

Tema centrală a cărții doamnei Maury, *Secretul vieții și al tinereții*, este reîntinerirea; ea sugerează că uleiurile esențiale sunt agenți naturali de reîntinerire și formează o alternativă viabilă la alte metode. Aceste „alte metode" implică, de obicei, unele tipuri de tratament cu extracte animale - hormoni, placentă, celule proaspete sau ceva asemănător. O astfel de terapie mie mi se pare barbară: cum poate un produs al morții să dea viață nouă? Subiectul reîntineririi e unul delicat. Omul a căutat întotdeauna „elixirul vieții". Se poate câștiga tinerețea pierdută, se pot adăuga ani la viața cuiva? Ce este cu siguranță posibil e să îmbunătățești starea generală de sănătate a cuiva, inclusiv pe aceea a pielii, în așa fel încât înfățișarea persoanei să fie îmbunătățită și, odată cu ea, speranța de viață. Singura cale sigură pentru a face acest lucru e îngrijirea naturală a sănătății și a pielii ceea ce poate avea, în unele cazuri, rezultate nu departe de reîntinerire. Depinde de starea individului; dacă persoana e relativ sănătoasă, atunci „potențialul de reîntinerire" nu e foarte mare. Imagini de reîntinerire sunt pozele pe care le vedem în revistele pentru femei cu persoane care și-au redus greutatea de la 120 kg la 72 kg

Pe lângă procesul general de îmbunătățire a sănătății persoanei, uleiurile esențiale au o capacitate pronunțată de a facilita eliminarea materiilor reziduale și a celulelor moarte și regenerarea unor celule noi, sănătoase. Aceasta se întâmplă fie prin folosirea internă, fie prin aplicarea pe piele și reprezintă principalul motiv al reputației lor ca agenți de reîntinerire. Sunt bine cunoscute pentru proprietățile lor antiseptice și, folosite în mod regulat, previn alterarea și putrefacția. Multe civilizații antice le-au folosit cu succes și ca agenți de îmbălsămare și pentru conservarea cărnii. Nici astăzi nu sunt folosite doar ca antiseptice, ci și pentru prevenirea înmulțirii fungilor și cu rol de conservant atât în

alimentație cât și în cosmetică. E lesne de înțeles de ce sunt utilizate pentru conservarea tinereții. A menține un corp sănătos și o stare fizică tânără e cel puțin tot atât de important, dacă nu chiar mai important, decât reîntinerirea, iar folosirea regulată a uleiurilor esențiale și a produselor aromatice de îngrijire a pielii e cea mai sigură cale de a ajunge la aceasta. Pentru oameni mai în vârstă se folosesc de obicei esențele mai grele, ca esențele de tămâie, lemn de santal și smirnă.

Procesul de îmbătrânire nu poate fi, desigur, încetinit sau inversat, dar reîntinerirea în sensul redobândirii sănătății pierdute e cel mai bun lucru. De fapt, ne dorim noi cu adevărat întoarcerea anilor deja trăiți? Procesul de îmbătrânire a pielii se datorează unui număr mare de factori. Deteriorarea și uzura într-un mediu nociv sau lipsa cronică de sănătate a pielii însăși încurajează degenerarea. Pielea foarte uscată sau deshidratată va face mai ușor riduri. Pielea devine flască deoarece își pierde elasticitatea și o parte din grăsimea subcutanată. Congestia cronică a pielii (lipsa de grăsime, paloarea, acnea etc.), asociată de obicei cu congestia generală a corpului, conduce la un exces de toxine (materii reziduale) în celulele straturilor mai profunde ale pielii. Acest fapt o face ineficientă, nesănătoasă și îi grăbește îmbătrânirea generală. Proprietățile antitoxice, antiseptice și tonice ale esențelor sunt de o mare valoare în prevenirea sau vindecarea congestiei pielii.

Majoritatea, dacă nu toate esențele sunt citofilactice; ele stimulează generarea de noi celule și prin acest proces ajută la păstrarea sănătății și a tinereții pielii. Proprietatea citofilactică este, în mod particular, evidentă la uleiurile de lavandă și flori de portocal. Este unul din motivele pentru care uleiul de lavandă este atât de bun pentru vindecarea arsurilor, când straturile superioare ale pielii sunt distruse. Aceasta mi-a fost în mod spectaculos demonstrată când am fost chemat să tratez o arsură destul de serioasă. Pacientul era un prieten care locuia în apropiere. El ridicase capacul de la radiatorul mașinii, fără să-și dea seama că

fierbea apa. Jetul de aburi care a țâșnit cu putere i-a opărit partea internă a antebrațului luându-i în totalitate epiderma, provocând o arsură de gradul doi. M-a chemat imediat. Nu mai tratasem niciodată o arsură serioasă și l-aș fi trimis la spital, dar lucram cu o asistentă care avea o experiență bogată în astfel de cazuri. Ea a îndepărtat cu atenție pielea moartă care mai era încă lipită de brat și l-am tratat aplicând un tifon fin impregnat cu ulei pur de lavandă. Rana era extrem de dureroasă, dar esența a înțepat puțin, apoi a redus durerea. La început a avut nevoie de o asistență aproape constantă, dar în șapte zile era complet vindecat, fără nici o cicatrice sau urmă de infecție. Asistenta mea a fost și ea impresionată de caz.

Desigur nu e necesar să folosești doar uleiul de lavandă sau de flori de portocal în toate preparatele de reîntinerire. Toate esențele au această proprietate într-un anumit grad și probabil e mai util să le folosești în mod individual, după personalitatea și tipul de piele cu care ai de-a face.

Cremele cu hormoni au reputația că reîntineresc pielea. Uleiul de fenicul, care conține estrogeni, trece drept un agent antirid. Alte esențe conțin fitohormoni sau au o acțiune hormonală, care ajută la reîntinerirea pielii. Gattefossé spune că fitohormonii sunt benefici atât tegumentelor uscate cât și celor grase și că ei provoacă o remarcabilă revigorare a pielii, stimulând metabolismul celulelor dermei și acționând ca un principiu activ de reîntinerire.

Uleiurile esențiale sunt substanțe naturale, organice și acționează în armonie cu forțele naturale ale corpului. Pentru a obține cel mai mult de la aromaterapie, fie în îngrijirea pielii, fie în îngrijirea sănătății, este necesar să trăiești în concordanță cu legile naturii, în special în ceea ce privește hrana. Starea pielii reflectă atât de des starea corpului, care la rândul său reflectă starea minții. Nici o cantitate de cosmetice naturale și aromatice nu va îmbunătăți starea pielii atâta timp cât dieta constă din hrană nenaturală. Așa cum pielea are nevoie de protecție împotriva polu-

ării atmosferice (praf, nisip, fum de cărbune etc.), are nevoie și de protecție împotriva poluării interne. În acest caz protecția îmbracă forma alimentației adecvate. Sănătatea pielii depinde în primul rând de sângele care o hrănește, iar sănătatea sângelui este în mare parte determinată de hrana pe care o primește cineva. În al doilea rând, sănătatea pielii, ca și a fiecărei celule din corp, depinde de sănătatea și eficiența sistemului limfatic și a lichidului extracelular. Supraalimentația sau alimentația greșită poate conduce la congestia toxică a acestor fluide făcând pielea (și alte țesuturi) inertă și ineficientă și, poate, privând-o de oxigen. Produșii de degradare metabolică se acumulează progresiv în țesuturi provocând congestie. Deoarece pielea este un organ eliminator, adesea corpul încearcă să scape de aceste toxine prin piele, având ca rezultat afecțiuni ca acnea. Când corpul e subalimentat, ceea ce se întâmplă adeseori în alimentația greșită, pielea va fi aproape sigur subnutrită. O piele combinată, care este parțial grasă (de obicei fruntea, nasul și bărbia) poate fi rezultatul supraalimentării sau al subnutriției.

Am spus deja că e dificil să tratezi corpul prin masaj aromaterapeutic atunci când pielea e foarte congestionată, deoarece absorbția esențelor se reduce foarte mult. Aceasta e o problemă și când se tratează pielea însăși. Unul din motivele pentru care uleiurile esențiale sunt atât de eficiente în tratarea afecțiunilor de piele este acela că ele sunt bine absorbite prin piele, pătrund la cele mai profunde nivele ale dermei și dincolo de aceasta. Pentru a preveni congestia, organismul trebuie să beneficieze de o dietă netoxică rezonabilă, fără aditivi chimici, cu conținut scăzut în zahăr, sare și „alimente" ca ciocolata, dulciurile, biscuiții, prăjiturile, cafeaua, alcoolul și altele. Cerealele, legumele crude sau gătite, fructele, boabele de leguminoase și proteinele vegetale pot fi mâncate la discreție. Dacă organismul e subnutrit are nevoie de un tonic nutritiv din plante. Fiind natural, e mai ușor de asimilat decât tabletele de vitamine și conține vitaminele și mineralele necesare într-o formă naturală, organică.

Atunci când apare congestia, un post scurt sau o dietă de fructe urmate de o schimbare în dietă va ajuta în mod considerabil. Nu e greu de precizat ce oameni vor răspunde cel mai bine la o schimbare a dietei. Pe picioarele lor, vor fi dureroase reflexele stomacului, intestinelor și ficatului. Simptomele congestiei toxice sunt: supraponderabilitate, oboseală, somnolență și erupții cutanate. Oamenii care au cea mai mare nevoie de o schimbare în dietă sunt cei care trăiesc cu fulgi de porumb, hamburger, sandvișuri cu brânză și cafea. Pentru a se adapta la un nou mediu intern, organismul are nevoie de timp, la fel ca și pentru adaptarea la schimbarea mediului extern. Schimbările în dietă trebuie să fie gradate și de lungă durată, nu rapide și scurte.

Anumite afecțiuni ale pielii pot fi asociate cu deficit de una sau mai multe vitamine. Citez din: *Let's Get Well* de Adelle Davis:

„Piele grasă sau uscată. Când voluntarii au fost ținuți la o dietă sărăcită în vitamina B2, primele simptome au fost încărunțirea și îngrășarea pielii și a părului. Această stare a dispărut la scurt timp după administrarea zilnică a 5 -15 mg de vitamina B2. După cunoștințele mele această anormalitate nu a fost produsă de nici o altă deficiență."

„Uscăciunea pielii a rezultat la voluntarii carențați în vitaminele A, C, acid linoleic, sau în oricare alta din vitaminele grupului B. Uleiurile pielii sunt nesaturate și par a fi compuse aproape în totalitate din acizi grași esențiali; de aceea, dacă nu se consumă uleiuri vegetale, pielea devine inevitabil uscată."

„Semnele întinderii. Cu toate că pielea sănătoasă este incredibil de elastică, persoane care au fost înainte supraponderale și majoritatea femeilor care au născut copii păstrează semne ale întinderii anterioare. Această anormalitate pare să rezulte din stresul produs de reducerea inadecvată a dietelor și a dietelor de graviditate care au permis distrugerea proteinelor organismului la o asemenea scară încât locul țesuturilor slăbite a fost luat de niște cicatrice."

„O prietenă la care s-au dezvoltat semne severe de întindere

în timpul primei sale sarcini a urmat, în timpul următoarei sarcini, o dietă cu un supliment de proteine de mare calitate și cu 600 U vitamina E și 300 mg acid pantotenic zilnic. Cu toate că a dat naștere unor gemeni la termen, semnele de întindere de la prima sarcină au dispărut complet și nu s-a mai format nici unul în timpul celei de-a doua."

După cum am arătat deja, starea organismului e afectată de starea minții. Pielea nu este o excepție; de fapt, probabil că pielea feței este cea mai fidelă reflectare a stărilor noastre mintale trecute și prezente. Peste ani durerea, depresia, anxietatea, dezgustul, frica, apatia, precum și veselia, râsul, tandrețea și mulțumirea lasă semne. Fața e o oglindă a vieții noastre trecute. E o mare diferență între o față îmbătrânită cu riduri, care are fericirea încrustată în ea și una care nu redă altceva decât tristețe și înfrângere. Diferența poate fi între cineva care a avut o viață ușoară și cineva a cărei viață a fost plină de ghinioane. Sau între optimist și pesimist, nu atât în funcție de ceea ce ni se întâmplă, ci mai ales în funcție de reacția noastră la ce ni se întâmplă. Starea minții, veselă sau tristă, dă strălucirea care răzbate atât de clar pe fața noastră. Pacea lăuntrică și fericirea dau chiar și celor mai obișnuite trăsături o viață, o înflorire pe care nici o cantitate de creme și nici o îngrijire a pielii nu o pot imita. Un exemplu mai evident e acela al persoanei cu acnee, care e atât de stânjenită de afecțiune încât devine tensionată și nervoasă lăuntric și mănâncă orice are la îndemână, perpetuând astfel afecțiunea.

Aceleași tendințe distructive de tristețe, depresie etc. constituie factori psihici ai bolilor fizice, afectând astfel, indirect, starea pielii. Tristețea excesivă poate afecta inima, care, la rândul ei, cauzează apariția hiperemiei sau inflamației - sângerând nu inima, ci capilarele. Aceasta nu înseamnă că roșeața sau venele sparte sunt întotdeauna rezultatul mâhnirii, dar e limpede că afecțiunile inimii și ale vaselor sanguine influențează tenta de roșu sau albastru a pielii. Uleiurile de flori de portocal, lavandă și lemn de santal sunt primele folosite în aceste cazuri pentru influența lor blândă, calmă, asupra pielii, minții și corpului.

Mânia și frustrarea afectează ficatul, inhibându-i multiplele sale funcții. Rezultatul poate fi o proastă asimilare a hranei; dumneavoastră mâncați destul, dar organismul nu folosește atât de mult cât ar trebui din hrana ingerată. Aceasta determină adesea uscarea pielii. Trandafirul, ylang-ylangul și rozmarinul vor ajuta la corectarea dezechilibrului legăturii minte - corp, în timp ce trandafirul, lemnul de santal și mușețelul vor ajuta pielea în mod direct. Când avem de-a face cu digestie proastă de orice fel amintiți-vă că în cea mai mare parte procesul de digestie are loc în intestinul subțire, nu în stomac, că enzimele digestive sunt produse de ficat și pancreas (așa că defecțiunea poate să fie la una dintre acestea) și că digestia începe încă din gură. Enzimele din salivă convertesc amidonul găsit în zahăr, așa că persoanele cu probleme digestive trebuie să mestece bine hrana, în special cerealele, cartofii, pâinea etc. Asimilarea deficitară este în principal o problemă a ficatului care joacă un rol major în metabolismul proteinelor, grăsimilor și hidraților de carbon. Tot ficatul produce bila secretată de vezica biliară, care ajută la digestia grăsimilor. Trebuie evitată orice formă de alcool, fie intern, fie extern.

Mânia și frustrarea vor afecta și alte organe în afara ficatului, după cum mâhnirea poate să afecteze nu numai inima. Există tot atâtea sindroame câte nuanțe de emoție. Știți cum ți se usucă gura când ai o teamă? Pielea deshidratată e cel mai adesea asociată cu teama, care se corelează cu rinichii și vezica. Rinichii sunt cei care reglează cantitatea de apă în corp, care la rândul ei afectează conținutul de apă al pielii. O piele deshidratată poate indica o deshidratare a organismului, care se poate datora unui aport insuficient de lichide sau unei disfuncții renale. Principalele esențe care se folosesc pentru acest sindrom sunt salvia, geraniu și lemnul de santal. Pot exista, de asemenea, factori de mediu care trebuie să fie luați în considerație, dar cum toți avem de-a face cam cu aceleași condiții climatice și atmosferice, trebuie să dăm atenție în primul rând pielii.

Pielea grasă e de obicei corelată fizic cu intestinul gros și emoțional, cu grijile. Toată lumea își face griji până la un anumit punct, dar adevăraților temători au tendința să mănânce prea mult, alegând greșit mâncărurile, în special ciocolată, și bând prea multă cafea. De asemenea, pot deveni constipați datorită tensiunii gândirii și îngrijorării aproape continue. De cele mai multe ori e foarte dificil să determini astfel de persoane să țină o dietă, dar e foarte important pentru ele să o facă. Uleiurile de lavandă, lămâie și geraniu vor influența în bine controlul afecțiunilor, dar schimbarea dietei e aproape întotdeauna esențială pentru o îmbunătățire reală. Doamna Maure a folosit un amestec de mușețel, busuioc și lemn de santal ca tratament sistematic pentru pielea grasă, congestionată.

Un alt tip de piele, strâns legată de îngrășarea ei, așa cum cea uscată e legată de deshidratare, este pielea umedă. Aceasta se datorează tot congestiei și are ca rezultat o structură afânată. Oamenii obezi au adesea pielea umedă. Acest tip se corelează cu splina, cu sistemul limfatic și cu emoția de uimire sau compasiune. Ei sunt înceți, creduli, prea amabili, dorind întotdeauna să ajute când nu e nevoie de ajutorul lor. Folosirea uleiurilor de lavandă, rozmarin și ienupăr este indicată acestui tip.

Pentru a completa examinarea efectelor uleiurilor esențiale asupra pielii, trebuie să menționăm uleiurile astringente, ca de exemplu uleiul de chiparos și cel de tămâie, care ajută la vindecare atunci când pielea are leziuni, ca în acnee, și la diminuarea secreției de sebum în pielea grasă. Ca antiseptice, ele sunt de mare valoare în acnee și seboree infectată (uleiurile de bergamotă, ienupăr, lavandă). Aceleași uleiuri pot fi folosite în seboreea scalpului, care se manifestă prin îngrășarea părului sau mătreață. Efectul antiseptic e legat și de folosirea lor ca deodoranți. Ele nu doar acoperă mirosul corpului, ci și inhibă creșterea bacteriilor care provoacă acest miros (uleiurile de bergamotă, lavandă, chiparos).

Mai putem menționa și efectele opuse de stimulare și sedare,

corelate cu acțiunea esențelor asupra sistemului nervos. Faptul că o esență are un anumit efect asupra corpului când este aplicată intern nu înseamnă neapărat că are același efect când e aplicată pe piele, deși de cele mai multe ori așa se întâmplă.

Majoritatea uleiurilor esențiale stimulează sau, dacă preferați, irită pielea în grade diferite. Uleiurile puternic iritante, ca muștarul și perișorul, pot provoca pustule sau arsuri. Majoritatea uleiurilor sunt iritanți relativ blânzi și când sunt suficient de diluate, efectul lor e benefic și nu produc nici un rău. Oricum, dacă folosiți în stare pură uleiuri ca eucaliptul și camforul puteți produce iritații ale pielii. Folosite pe o piele deja inflamată, rezultatul e departe de a fi benefic. Pentru acest argument se consideră că nu înțelept să se folosească uleiuri pure pe piele. Când sunt diluate, efectul stimulant al uleiurilor, precum cel de ienupăr și camfor, induce o creștere a circulației sanguine locale. Acest lucru este în mod particular folositor în stări de congestie sau toxicitate ale pielii, legate de acnee, piele grasă sau hidratată. Oricum efectul stimulant trebuie să fie temperat cu emolienți în cazul inflamației, așa cum se întâmplă în acnee.

Efectul emolient, răcoritor al uleiurilor, ca cele de mușețel și de trandafir, are o mare valoare în toate afecțiunile inflamatorii ale pielii. Inflamația se datorează de obicei infecției sau toxicității generale. Aceste uleiuri mai pot fi folosite și pentru tegumentele sensibile și ori de câte ori sunt înroșite sau iritație. Pentru roșeața datorată venelor foarte sensibile sau sparte, uleiul de chiparos trebuie combinat cu acțiunea sedativă a uleiului de flori de portocal. Efectul unor uleiuri asupra sângelui, limfei și asupra celulelor tegumentului formează de asemenea o parte importantă a acțiunii lor de reîntinerire. În acest sens putem menționa uleiul de tămâie, lavandă și uleiul de flori de portocal.

În general vorbind, esențele nu se aplică nediluate pe piele. Folosite ca atare, scumpe fiind, ar fi o risipă și ar putea să nu aducă pielii nici un beneficiu, cu excepția cazurilor în care o cantitate foarte mică de esență e folosită ca parfum.

Pielea

Pielea, denumită cel mai mare organ al corpului, acoperă o arie de aproximativ 1,5 m^2. Ea vă acoperă întregul corp ținând afară frigul, apa, organismele și substanțele indezirabile și păstrând înăuntru căldura, fluidele corpului etc. Ea este pământul în care cresc părul și unghiile (sănătatea acestora fiind astfel intim legată). Ea secretă sebum, prin glandele sebacee, un tip de ulei ceros, care unge părul. Glandele sudoripare elimină produșii reziduali solubili în apă (transpirația e foarte asemănătoare urinei; când transpiri mult nu urinezi mult și invers). La expunerea la lumină ultravioletă niște substanțe din piele numite steroli sunt transformate în vitamina D (aceasta e însoțită de o creștere a pigmentației). Pielea acționează și ca organ de simț, înregistrând atingerea, presiunea, durerea, căldura și temperaturile scăzute.

De asemenea, pielea poate să absoarbă anumite substanțe, mai ales pe cele solubile în lipide, cum sunt și uleiurile esențiale.

Tipurile de piele

R. M. Gattefossé a clasificat tipurile de piele în patru mari grupe:

Grasă

Exces de sebum, aspect uleios, culoare gălbuie, adeseori pori largi, distanțați. Predispusă la acnee și infecție. Sebumul e mai abundent acolo unde proliferează glandele sebacee: partea de jos a nasului, bărbia și fruntea.

Uscată

Fără lipide - având lipsă de ulei, dar nu neapărat deshidratată. Un aspect asemănător pergamentului, adesea fragilă, fără deschideri aparente ale glandelor sebacee și legate de o deficiență în secreția endocrină.

Deshidratată

Având lipsă de apă - ușor ridată, trasă, adesea rece. Frecventă la persoane în vârstă și la cei expuși intemperiilor. E legată

de un dezechilibru endocrin, exces tiroidian și lipsă de adrenalină. Oamenii cu acest tip de piele sunt adeseori subțiri și extenuați.

Hidratată

Edematoasă, cu apă în exces, foarte sensibilă la variațiile atmosferice. Sensibilă la frig, face cu ușurință fisuri și degerături. Poate fi legată de o vâscozitate anormală a sângelui, care încetinește circulația la mâini și la picioare.

Acest ultim fapt pare să corespundă cu ceea ce numim o piele sensibilă. Este interesant de notat cum aceste patru tipuri de piele corespund celor patru elemente și umori:

Sanguin	*Flegmatic*	*Coleric*	*Melancolic*
Aer	Apă	Foc	Pământ
Uscată	Hidratată	Deshidratată	Grasă

Gattefossé era interesat de astrologie și dă o clasificare astrologică a tipurilor de piele spunând că o găsește „preferabilă celei științifice și că oferă câteva informații interesante asupra reacțiilor individuale".

Mercur

O față lungă, bărbie fină și ochi spirituali. Pielea e în general fină și asemănătoare satinului, dar fața este mobilă. Rețeaua fină de riduri care, la tinerețe, dau chipului expresia bucuriei și a măreției, face loc, destul de curând, labelor de gâscă și altor riduri.

Venus

Pielea este tare, dar nu întinsă, adesea acoperită cu perișori fini. Ochii sunt mai duri, totuși mai frumoși și poate mai puțin inteligenți când lipsește influența lui Mercur.

Pământ

Față pătrată, cu linii angulare și nas lipsit de eleganță. Riduri pronunțate, piele grasă bronzată, care se lasă cu greu înmuiată de creme. Ajunge ca un măr zbârcit când pielea este uscată, cu toate că poate fi și uleioasă.

Marte

Față rectangulară, ochi orizontali cu gene mari și sprâncene stufoase, buze subțiri și o bărbie pătrată. Pielea este maronie și închisă. Ridurile relevă un caracter relativ puternic. Cu vârsta, poate dezvolta pilozitate facială.

Jupiter

Un tip jovial, hipotiroidian, cu tendință spre umezeală lipicioasă și poate hirsutism.

Saturn

Față lividă, aer trist, nas ascuțit, gura lăsată în jos și sprâncene arcuite.

Soare

Piele rece, lăsată, lucioasă, regulat fină, cu granulații dense.

Lună

Față rotundă, culoare proaspătă, piele tensionată, fin granulată, suplă și durdulie; buze arcuite și gură mică.

Aceste tipuri nu corespund neapărat zodiilor și cele mai frecvente sunt tipurile mixte. Același Gattefossé spune că trebuie să fim în stare să distingem tipul „principal" de cel mai puțin dominant, „tipul parazit". Eradicându-l pe acesta din urmă, frumusețea ca și dezvoltarea normală a caracterului fundamental al femeii vor fi refăcute. Așa tratau vechii fitoterapeuți umorile. În mod normal, în personalitatea individului predomină o anumită umoare și nu e nevoie de nici un tratament pentru asta. Este nevoie de tratament atunci când apare un dezechilibru al umorilor.

Materia ideală de folosit atât pentru corp cât și pentru masaj facial este un ulei aromat compus din uleiuri vegetale și esențe. Detalii despre prepararea acestuia sunt date în secțiunea rezervată amestecurilor și rețetelor, iar sugestii pentru masajul facial sunt incluse în secțiunea despre masaj. Beneficiile masajului facial rezultă atât din masajul însuși cât și din esențele folosite în

ulei. Ambele sunt relaxante, dar pentru o relaxare maximă, uleiurile folosite trebuie să fie foarte bune și să conțină acea calitate excepțională, pe care numai cele mai bune uleiuri o pot da. Nu vă așteptați să beneficieze pe deplin de acest tratament de lux cei care nu au simțul luxului! Dacă amestecul e bun și pacientului îi place mirosul lui, acesta se va putea relaxa și succesul tratamentului dumneavoastră este virtual asigurat.

Avantajul folosirii uleiurilor vegetale pentru masaj constă în faptul că ele penetrează pielea mult mai bine decât uleiurile minerale și totuși nu o penetrează atât de rapid încât să aveți nevoie să aplicați mai mult ulei în mod repetat. Căldura naturală produsă de masaj deschide porii, ajutând astfel penetrarea esențelor. O cantitate mică de cremă va fi asimilată mult mai rapid decât un ulei, cu toate că și aceasta variază de la o cremă la alta. Cremele sunt ideale pentru aplicații individuale rapide, dar nu pentru masaj. După ce se face un masaj facial, uleiul trebuie lăsat pe piele pentru a putea să-și facă efectul. În acest timp, trebuie să se pună comprese calde cu apă simplă sau aromatică peste toată aria care a fost masată. Cea mai ușoară cale de a o face e folosirea unei bucăți de material ca tifonul, cu găuri tăiate pentru ochi și partea inferioară a nasului. Ochii pot fi atunci acoperiți cu felii de castravete sau tampoane de vată impregnată cu apă de lavandă sau de trandafir. Ochii trebuie să fie lăsați întotdeauna puțin mai reci decât restul feței și nu se fac aplicații calde de durată pe ei.

Ca o alternativă la comprese puteți folosi un aburitor facial sau atomizor. Acesta e bun în special pentru o piele cu acnee sau congestionată, după cum e mai stimulant și mai extractiv decât o compresă; puteți folosi un atomizor pentru orice tip de piele cu 2-3 picături dintr-o esență potrivită sau un amestec de esențe, adăugate în apă. După ce folosiți compresa sau atomizorul (ați putea-o folosi mai întâi pe una și apoi pe cealaltă) veți fi sur-

prinși cât de bine au penetrat uleiurile și n-ar mai trebui să vă curățați pielea la acest stadiu. Dacă a rămas totuși o urmă de ulei ștergeți-o încet cu o bucată de pânză. Procesul de curățire în adâncime are loc cu următoarea aplicație - împachetarea facială sau masca facială.

Există mai multe ingrediente de bază de care aveți nevoie pentru orice mască. Acestea includ iaurt, caolin sau argilă, ulei vegetal sau pulpă de fructe și uleiuri esențiale. Iaurtul curăță bine, este extractiv și îndeajuns de blând pentru a fi folosit la orice tip de piele. Folosiți întotdeauna iaurt simplu proaspăt deoarece acțiunea sa depinde în mod substanțial de bacteriile pe care le conține. Iaurtul, ca și pulpa de fructe, este prea fluid pentru a fi folosit de unul singur. El alunecă de pe față, așa că aveți nevoie să-l amestecați cu pulbere de lut (caolin sau argilă), sau cu altă pudră, ca făina de ovăz foarte fină. Amestecul iaurt-lut poate fi folosit ca bază pentru orice mască.

Tipul de piele mai uscată, deshidratată are nevoie de o mască nutritivă blândă, umectantă, pentru care fructele sunt ideale. Fructele trebuie să fie curățate de coajă și după aceea transformate în pastă, fie cu mâna, fie într-un mixer. Puteți folosi ca alternativă doar sucul de fructe, dar pulpa este preferabilă; ca umectant adăugați miere. Pulpa de fructe se adăugă mixturii de bază împreună cu puțin ulei de germeni de porumb, în cazul pielii uscate sau mature, și 2-3 picături de ulei esențial. În cazul tipurilor de piele congestionată, acneică sau grasă, trebuie să predomine pudra de lut. Lutul are proprietăți antitoxice foarte puternice și e un excelent agent extractiv, înlăturând impuritățile din piele. Drojdia de bere poate fi adăugată pentru a mări procesul extractiv împreună cu suc de strugure sau de varză. Ca să recapitulăm, în funcție de tipul de piele, vom folosi:

Acneică	Varză, strugure, roșie, drojdie de bere, camfor, ienupăr, bergamotă
Grasă	Varză, strugure, lămâie, pară, căpșuni, camfor, tămâie
Sensibilă	Miere și iaurt, strugure, pepene, ulei de flori de portocal, trandafir, mușețel
Uscată	Avocado, banană, morcov, pepene, ulei din germeni de grâu, trandafir, lemn de santal
Matură	Măr, avocado, strugure, lămâie, ulei din germeni de grâu, chiparos, tămâie, paciuli
Hidratată	Lut, făină de ovăz sau făină de in, ienupăr, lavandă
Normală	Avocado, strugure, lămâie, piersică, ulei din germeni de grâu, iasomie, flori de portocal, lavandă

Trebuie să subliniez că acesta este un sumar și nu e necesar să folosiți toate ingredientele menționate la fiecare tip de piele. Dumneavoastră aveți nevoie de una sau două fructe, de una sau două esențe, în fiecare caz. Pentru o piele normală ați putea folosi orice fructe și aproape orice uleiuri. Dacă strivirea fructelor vi se pare prea complicată puteți folosi, mai simplu, pulbere de lut, iaurt și esență. Uleiurile esențiale pe care le-am menționat aici sunt sugestii bazate pe experiența noastră, dar puteți folosi și alte uleiuri în fiecare caz[27]. Masca facială este în primul rând hrănitoare și extractivă. Ea stimulează circulația sanguină locală, favorizează eliminarea deșeurilor și continuă acțiunea care a fost începută de masajul facial. În același timp, ea poate fi calmantă și hidratantă, după ingredientele folosite. Folosirea fructelor proaspete și a iaurtului, care sunt active și organice, împreună cu acțiunea dinamică a esențelor, pot avea uneori rezultate ce pot fi

---

[27] Vezi Indexul terapeutic.

descrise ca proces de reîntinerire. Trebuie să reținеți că o singură folosire nu e suficientă, iar rezultatele de durată pot fi obținute doar prin folosirea regulată a măștilor. O piele normală are nevoie doar de o mască la fiecare 1-2 săptămâni.

Masca trebuie să fie lăsată până la 20 de minute să-și facă efectul, după care va fi îndepărtată cu blândețe, cu un burete cu apă călduță. La acest stadiu puteți aplica o compresă sau preferabil un atomizor cu esențe pentru tonificarea și împrospătarea pielii și închiderea porilor; pot fi folosite uleiuri de chiparos, ienupăr sau bergamotă. Pielea trebuie să fie uscată cu o țesătură și, cine dorește, poate, cu multă blândețe, aplica puțină cremă hidratantă. Dacă aveți o bază de cremă hidratantă puteți adăuga esențele dorite, obținând creme pentru orice tip de piele. Folosiți vase care au închidere bună, deoarece uleiurile esențiale care nu sunt bine încorporate vor avea tendința să se evapore. Puteți, de asemenea, să vă faceți creme proprii de curățire, calmante etc. Alternativ, poate fi folosit un produs comercial. Nu trebuie să folosiți nici un fard de nici un fel după un tratament facial de acest tip, deoarece va diminua în mare măsură beneficiul tratamentului; pielea să fie lăsată să respire.

Capitolul 10

SFATURI PRACTICE ȘI REȚETE

Cantități și diluții

Toate datele sunt în ml (mililitri). Pentru scopul acestei cărți 1ml, 1 cc (centimetru cub) și 1g (gram) pot fi privite ca interschimbabile.

1 ml = 20 picături
5 ml = 1 linguriță de ceai
30 ml = 1 fl. oz.
500 ml = 1 pintă
1000 ml = 1 litru

Uleiuri de masaj

Pentru toate uleiurile de masaj, pentru față sau pentru corp, este mai indicată o diluție de 2,5%. Aceasta este o soluție foarte convenabilă, deoarece conține: *O picătură de esență la fiecare 2ml de ulei vegetal.*

De exemplu, un amestec tipic ar arăta astfel:

	%	*ml*
Ulei esențial	2,5	1,25 = 25 picături
Ulei de migdale	97,5	48,75
	100	50 ml

Notați că sunt 25 picături de esență la 50 ml amestec total. Oricare ar fi mărimea sticlei pe care o folosiți, împărțiți simplu capacitatea sa în ml la 2 și aceasta vă va da numărul total de picături de ulei esențial pentru acea sticlă. Nu vă îngrijiți de măsurarea exactă a uleiului vegetal. Puneți în sticlă întâi picăturile de ulei esențial și după aceea doar umpleți sticla cu uleiul vegetal.

Unguente

Pentru unguente folosiți de două ori concentrația de ulei esențial - 5%. Aceasta înseamnă că numărul mililitrilor cantității totale este *același* cu numărul de picături de esență. De exemplu:

	%	ml	
Ulei esențial	5	1,5	= 30 picături
Ulei de migdale	75	22,5	
Ceară de albine	20	6 g	
	100	30 ml	

Urmăriți textul următor pentru a vedea cum trebuie să procedați pentru a vă pregăti unguentele.

Inhalații

8 – 12 picături pentru un vas de apă fierbinte
4 – 6 picături pentru vaporizator facial
Vezi textul următor.

Băi

3 – 5 picături de ulei esențial
Vezi capitolul *Băi aromatice*

Comprese

2 picături de ulei esențial la 1 pintă, (500 ml) apă călduță
Vezi capitolul *Băi aromatice*

Când prescrieți uleiurile pentru terapie, trebuie să luați în considerație ansamblul simptomelor pacientului. Consultați indexul terapeutic pentru fiecare simptom sau afecțiune și alegeți uleiurile care se aplică cel mai frecvent. După aceea consultați secțiunea despre uleiurile esențiale (Capitolul 11). Veți găsi cu siguranță una sau mai multe esențe care vă vor părea potrivite. De foarte multe ori o singură esență este suficientă; folosiți-o pe

aceea. Tratamentul nu devine neapărat mai bun prin folosirea unui amestec de mai multe esențe și dacă un ulei corespunde perfect cazului, nu servește la nimic combinarea lui cu altele.

Dacă nu există nici o esență care să acopere majoritatea simptomelor va fi necesar să amestecați câteva, dar încercați ca numărul lor să rămână minim, cel mult 2-5 uleiuri. Amestecul rezultat nu e o simplă combinație a proprietăților ingredientelor sale. El are proprietățile lui individuale, ca și cum ați fi creat un nou ulei esențial. Cu toate că în această carte sunt descrise doar 28 de esențe, permutările combinațiilor de câte 3-4 sau 5 esențe ajung la peste 12 milioane.

În fitoterapia chineză clasică, erau respectate anumite reguli de bază pe care le redăm aici pentru informare. Pe unele dintre ele le-am găsit foarte folositoare. Bolile cauzate de acțiunea frigului asupra organismului trebuie să fie tratate cu medicamente fierbinți; medicamentele reci ar trebui să fie administrate pentru bolile cauzate de căldură. Medicamentele pentru afecțiuni mai sus de piept, trebuie să fie luate după mese. Medicamentele pentru afecțiuni mai jos de inimă și stomac trebuie să fie luate înaintea meselor. Medicamentele pentru boli ale celor patru membre trebuie să fie luate devreme dimineața, pe stomacul gol; pentru afecțiuni ale vaselor și măduvei, trebuie să fie luate seara, după cină.

Ierburile medicinale au fost împărțite în patru categorii: ierburi „împărat" (agentul curativ principal), ierburi „ministru" (un sinergic sau adjuvant, ajutând acțiunea „împăratului"), ierburi „cancelar" (care pun procesul de vindecare în mișcare, având un efect catalitic), și ierburi „ambasador", care erau vehicule sau baze pentru prescripții. Prescripțiile însele se bazau pe „doctrina celor șapte rețete", în care rețetele erau clasificate după cum urmează:

1. *Ch'i fang*, sau rețeta impară, conținând un număr impar de ingrediente. Este în principal o rețetă Yang și este prescrisă doar pentru condițiile Yin.

2. *Go fang*, sau rețeta pară, o rețetă Yin conținând un număr par de ingrediente.

3. *Ta fang*, sau rețeta mare, o rețetă foarte puternică, folosită doar pentru îmbolnăviri serioase și de obicei când există multe simptome.

4. *Hsao fang*, sau rețeta mică, folosită în boli simple, unde există numai două sau trei simptome. Se folosesc numai două sau trei ingrediente.

5. *Huan fang*, sau rețeta înceată, o rețetă relativ blândă, pentru pacienți foarte slăbiți, a căror stare nu ar putea rezista la medicamente foarte puternice. Această rețetă redă puterea.

6. *Chi fang*, sau rețeta de urgență, o prescripție cu efect imediat, utilizată adesea pentru pacienți în pericol de moarte.

7. *Ch'ung fang*, sau rețeta repetată, folosită pentru boli complicate care afectează mai multe organe diferite. Conține multe ingrediente și se administrează pe o perioadă lungă de timp.

În medicina homeopată nu este în mod real necesar să pui un diagnostic medical clasic, și homeopații se feresc uneori de un asemenea diagnostic. De primă importanță este tabloul medicamentului, tipul simptomelor. Nu e atât de necesar să știi dacă pacientul are astm sau bronșită, dar este foarte necesar să prescrii remediul corect. În acupunctură însă, este esențial să pui un diagnostic corect, deși el nu se stabilește după coordonatele medicale vestice.

În aromaterapie, trebuie să se ia în considerație starea generală a pacientului și chiar simptome aparent nesemnificative pot ajuta prescrierea corectă a remediului. Oricum aceasta nu se face în aceeași măsură ca în homeopatie, și un diagnostic corect e de asemenea important. E foarte ușor să consulți indexul terapeutic, odată ce știi care este problema, dar trebuie să fii sigur de ceea ce tratezi.

Odată diagnosticul stabilit, și remediul sau remediile cele mai adecvate alese, ele trebuie să fie aplicate fie extern fie intern, sau și într-un fel și în celălalt. Administrarea uleiurilor pe

cale bucală nu este neapărat mai eficientă decât aplicarea lor externă. Pentru uz intern, uleiul trebuie să fie luat cu miere și apă. Pentru o doză, se dizolvă o linguriță de miere în 30 ml de apă (1 fl. oz.) foarte bine încălzită. Adăugați picăturile de ulei esențial și înghițiți-o. Întotdeauna luați uleiul după ce mâncați.

Boala și sănătatea, trebuie s-o reamintim, nu sunt niciodată pur fizice, ci întotdeauna includ un element psihic. De aceea, dorim ca, pe cât e cu putință, uleiurile pe care le combinăm pentru masaj să miroasă atrăgător. Dacă, prin simpla modificare a procentului relativ al fiecărui ulei în amestec, putem să-i facem aroma mai atrăgătoare, câștigăm mult și nu pierdem nimic. Cantitățile mari de uleiuri puternice se folosesc cu circumspecție, pe bună dreptate. Când se face amestecul, nasul nostru e cel mai bun ghid. Oamenii întreabă adesea dacă există uleiuri care n-ar trebui niciodată amestecate, dar cel mai bun mod de a judeca dacă două uleiuri se armonizează e de a le amesteca și a mirosi. Veți descoperi că anumite uleiuri se armonizează mai bine decât altele; de asemenea că există o proporție în care ele se amestecă mai bine decât în oricare alta. S-ar putea să dureze puțin timp până veți găsiți echilibrul, dar cel mai bine veți învăța din experiență. După ce ați încercat un număr de amestecuri, veți ști ce proporție să folosiți în orice mixtură dată.

Uleiuri de masaj

Când amestecați un ulei pentru uz intern, există două ingrediente de bază: ulei esențial și ulei vegetal (cunoscut în acest context ca „purtător"). Uleiul purtător acționează ca un vehicul pentru amestecul de esențe, în așa fel încât să poată fi diluate la o concentrație dorită și să poată fi aplicat ca un ulei obișnuit de masaj. Alegerea uleiului vegetal va fi dictată în oarecare măsură de preț. Dar există și alte considerente. Dacă doriți un ulei nutritiv pentru piele, care să acționeze și ca un vehicul, uleiurile de avocado și cel de germeni de grâu sunt în mod particular bogate

în vitamine. Ele sunt oricum destul de greu de folosit singure și pot fi amestecate cu un ulei vegetal mai ușor, așa încât „purtătorul" dumneavoastră să fie hrănitor, dar nu prea greu. Eu consider uleiul de migdală dulce cel mai bun pentru uzul general, dar pot fi folosite și uleiurile de măsline, boabe de soia, sau semințe de floarea-soarelui.

Un alt considerent important este faptul că aproape toate uleiurile vegetale și esențiale se oxidează; ele râncezesc. Rezultatul e un miros neplăcut la uleiurile vegetale și o pierdere netă de prospețime și alterarea mirosului la uleiurile esențiale. Uleiurile sfârșesc prin a deveni tulburi și valoarea lor terapeutică e considerabil redusă; odată instalată, oxidarea este ireversibilă. De aceea este important să se păstreze uleiurile în recipiente etanșe pentru a nu pătrunde aerul, de preferință bine umplute, și să nu se pună niciodată ulei proaspăt într-o sticlă folosită. Din fericire, natura ne-a pus la îndemână un antioxidant natural sub forma uleiului din germeni de porumb; acest fapt se datorează conținutului său bogat în vitamina E. Includeți întotdeauna în amestecurile dumneavoastră 5-10% ulei din germeni de porumb. Ele nu vor rezista oricât, ceva mai mult însă decât cel obișnuit; depinde de câte ori se va deschide sticla, dar cinci luni este perioada medie, dacă uleiurile sunt proaspete de la început.

Cantitatea de uleiuri esențiale care se folosește depinde puțin de puterea esențelor, dar eu sugerez 2% pentru folosință generală. Esențele sunt foarte puternice și dumneavoastră aveți nevoie să folosiți exact cât trebuie. Să nu credeți că folosind mai mult ulei veți obține rezultate mai bune sau mai rapide. Procentajul de esență de plantă variază între 0,01% și aproximativ 10%. Media este între 1%-2%.

Am auzit multe povești ciudate despre amestecarea uleiurilor, ca și cum ar fi fost un fel de vrăjitorie, dar în realitate e ceva foarte simplu. Nu e necesar să le încălzești dacă nu sunt solide la temperatura camerei. Nu e necesar să le faceți pe lună plină, la

miezul nopții, la răscruci! Pur și simplu umpleți sticla cu ulei vegetal (sau uleiuri) și adăugați esențele cu picătura. Astupați sticla și scuturați încet. Știu că unele persoane preferă să amestece fiecare esență cu o cantitate potrivită de ulei vegetal (să spunem mixtură 2%) și după aceea să folosească aceste mixturi pentru amestec. Este desigur o metodă posibilă, dar mai e posibil ca uleiurile astfel preparate să râncezească mult mai repede, decât dacă a-ți păstra esențele separat până la amestecare.

Dacă doriți ca uleiurile să-și păstreze mirosul cât mai mult timp posibil, atât în sticlă cât și afară, trebuie să fie bine „fixate". Cu alte cuvinte amestecul trebuie să includă cel puțin un ulei din treimea inferioară a tabelului cu viteza de evaporare. Fixativele sunt folosite în parfumerie pentru a ajuta la oprirea evaporării parfumului, așa încât aroma să dureze mai mult și de asemenea ca mirosul să nu se schimbe prea mult pe parcursul evaporării. Uleiul din lemn de santal e cel mai bun fixativ dintre toate pentru aromă, deși paciuli, mirtul și lemnul de cedru sunt și ele foarte eficiente.

Cu toate că uleiurile esențiale sunt scumpe, nu este practic să vă apucați să le distilați singuri. Aveți nevoie de mai multe sute de kilograme de ierburi, echipament specializat și o cantitate considerabilă de cunoștințe tehnice. Mai există însă un proces, mult mai ușor de realizat, pe care erboriștii îl foloseau acum sute de ani:

> „Uleiul de trandafir se face astfel: Unii fierb trandafirii în ulei și îl păstrează; alții umplu o sticlă cu trandafiri și ulei și o fierb într-un cazan plin cu apă și este un ulei bun. Unii prepară trandafirii proaspeți cu ulei și îl pun într-un vas de sticlă pe care îl expun la soare patru zile: și acest ulei este bun."
>
> „Uleiul de violete se face astfel: se pun violetele în ulei și se scutură. Acesta va fi uleiul de violete."

Aceste uleiuri, pe care parfumerii francezi obișnuiesc să le denumească *huiles antiques* și pe care eu le numesc „uleiuri in-

fuzate", nu sunt mult folosite pentru parfumuri, medicamente de uz intern, inhalații sau ape aromatice, dar sunt foarte bune pentru masajul aromaterapeutic. Rezultatul este similar amestecului de uleiuri vegetale și esențiale. Există două metode de bază. Una este de a pune planta și uleiul într-un vas bine închis și pus la rândul lui într-o cratiță care are pe fund 3-5 cm de apă. Se fierbe apa timp de o oră, uleiul încălzindu-se fără a fierbe de fapt. Se separă apoi uleiul de plantă prin strecurare și se amestecă încă o porție de plante proaspete cu uleiul care se încălzește din nou. Puteți repeta de câte ori doriți și uleiul va deveni mai concentrat. Cu cât uleiul este mai concentrat, cu atât mai mult veți avea nevoie să-l diluați pentru masaj. Cealaltă metodă este de a pune ierburi și ulei într-un vas de sticlă transparent care se lasă la lumina puternică a soarelui, schimbând ierburile la fiecare 2-3 zile. Cu toate că esențele nu trebuie să fie expuse la lumină, această metodă pare să producă ulei de foarte bună calitate. Eu sunt sigur că lumina soarelui încarcă uleiul cu atât de multă energie încât orice aspecte negative sunt reduse la zero. Majoritatea ierburilor au nevoie de puțină frământare la început pentru ca esența să se amestece ușor cu uleiul gras.

Unguente, ape, inhalații

Unguentele sunt foarte ușor de făcut. E nevoie doar de esență, ulei și ceară, amestecate în proporții corecte. Eu folosesc întotdeauna ceară de albine (cea galbenă este mai naturală decât cea albă). Ceara trebuie să fie topită înainte de a fi amestecată cu uleiul și veți avea nevoie de o parte ceară de albine la patru părți ulei. Încălziți uleiul și ceara împreună într-un castron pus într-o cratiță cu apă fierbinte. Când ceara se topește scoateți castronul din apa caldă. Când amestecul începe să se solidifice pe margini, adăugați esențele, amestecați și turnați în recipiente. După aceea puneți recipientele într-o baie de apă rece pentru a grăbi procesul de răcire. Esența se pune în ultimul minut pentru a asigura o evaporare minimă înainte ca unguentul să se solidifice. Pentru un

unguent mai moale, folosiți cinci părți ulei, o parte ceară de albine și o parte vaselină. Dacă includeți ulei din germeni de porumb și vasele vor fi bine închise, unguentele dumneavoastră vor rezista până la un an. Unguentul parfumat este cunoscut sub numele de pomadă. Toate parfumurile, balsamurile și unguentele cosmetice din vechime erau produse sub formă de pomezi.

O modalitate foarte simplă de a face ape aromate constă în amestecarea câtorva picături de esență cu apă distilată. Prin această metodă puteți face apă de trandafiri, de flori de portocal, de lavandă, de geraniu, din orice esență vă place. Prin amestecarea mai multor esențe puteți realiza câteva ape fine de toaletă combinate, urmând rețetele date la sfârșitul acestui capitol. Folosiți aproximativ o picătură de esență pentru o jumătate de ceașcă de apă distilată. De vreme ce acest amestec trebuie să fie ținut izolat de aer, cel mai bine este să folosiți o sticlă pentru sugari, cu un capac izolator. Adăugați două sau trei picături de esență la 100 ml apă distilată, repuneți capacul și scuturați cu tărie. Cu toate că esența nu se dizolvă complet, ea e suficient de dispersată pentru a produce o apă aromatică satisfăcătoare. Dacă sunt păstrate cum trebuie, aceste ape vor rezista câteva săptămâni. Dacă se adaugă suficient alcool, se obține o adevărată soluție, dar alcoolul nu e foarte bun pentru piele. Într-adevăr este imposibil de obținut alcool potrivit pentru acest scop.

Esențele, uleiurile amestecate sau alte preparate trebuie să fie păstrate întotdeauna în locuri cu temperatură scăzută, uscate, întunecate și ferite de aer.

Pentru inhalații se folosesc 8 - 12 picături de esență. Stropiți pe suprafața unui vas cu apă fierbinte (între 500 ml și 1 litru). Apa trebuie să fie fiartă, vărsată și după aceea lăsată să se răcească un minut înainte de a pune esențele. Dacă e prea fierbinte, vaporii uleiurilor sunt puțin cam puternici la inhalare. O metodă alternativă e folosirea unui umezitor facial, punând din nou esență în apă. E o metodă mai pură, deoarece apa este păstrată la o temperatură constantă și este necesară numai o jumătate din

cantitatea de ulei esențial. Inhalați încet și adânc timp de 5-10 minute. Prosopul tradițional pus peste cap nu e strict necesar.

Detalii despre băi și comprese găsiți în capitolul despre băi.

Uleiuri cosmetice și medicinale

Uleiuri faciale

Pentru piele normală

Geraniu	6 picături
Iasomie	3 picături
Lavandă	16 picături
	25 picături

Pentru piele uscată

Geraniu	7 picături
Trandafir	4 picături
Lemn de santal	14 picături
	25 picături

Pentru piele grasă

Bergamotă	12 picături
Chiparos	8 picături
Ienupăr	5 picături
	25 picături

Pentru piele inflamată sau sensibilă

Lemn de trandafir	12 picături
Flori de portocal	4 picături
Trandafir	4 picături
	20 picături

Notă: În fiecare caz, cele 25 de picături trebuie să fie diluate în 50 ml de ulei vegetal.

Ape tonice pentru piele

Piele normală

Bergamotă	4 picături
Iasomie	10 picături

Piele uscată

Geraniu	10 picături
Trandafir	7 picături

Acnee

Bergamotă	10 picături
Lavandă	6 picături

Piele grasă

Chiparos	7 picături
Ienupăr	10 picături

Folosiți apă distilată dacă este posibil. Cifrele de mai sus, în picături, vor face 50 ml apă aromatică.

Îngrijirea părului

Pentru căderea părului

Ienupăr	7 picături
Lavandă	9 picături
Rozmarin	9 picături
	25 picături

Pentru păr gras sau mătreață

Lemn de cedru	7 picături
Chiparos	9 picături
Ienupăr	9 picături
	25 picături

Acestea trebuie să fie într-o diluție de 2,5 % în ulei vegetal. Masați bine pe scalp și lăsați diluția să acționeze cel puțin o oră. Aplicați șampon pe păr și frecați înainte de a adăuga apă, deoarece altfel uleiul se îndepărtează greu.

Îngrijirea mâinilor

Pentru mâini uscate sau crăpate

Preparați un unguent sau un ulei folosind următoarea rețetă:

Benzoe	
Paciuli	părți egale
Trandafir	

După ce v-ați uns mâinile, masați-le cel puțin două minute, preferabil înainte de culcare. Apoi, puneți-vă o pereche de mănuși de bumbac și păstrați-le toată noaptea.

Mâini umede

Folosiți băi de mâini, ca și pentru picioarele transpirate. Mai puteți folosi comprese sau pur și simplu dați cu puțină apă aromatică.

BĂI

(Cantități pentru o baie)

Pentru indispoziție

Chimen	1 picătură
Ienupăr	2 picături
Rozmarin	1 picătură
	4 picături

Pot fi de asemenea aplicate comprese la ficat și la cap. Această baie se folosește și pentru obezitate.

Pentru epuizare nervoasă

Busuioc	1 picătură
Geraniu	2 picături
Lavandă	2 picături
	5 picături

Băi de picioare

Pentru picioare transpirate

Salvie	2 picături
Chiparos	3 picături
Lavandă	2 picături
	7 picături

Pentru picioare obosite, dureroase

Ienupăr	3 picături
Lavandă	2 picături
Rozmarin	2 picături
	7 picături

Băi de sezut

Pentru hemoroizi

Chiparos	3 picături
Tămâie	2 picături
Ienupăr	2 picături
	7 picături

Pentru impotență, frigiditate

Salvie	6 picături
Iasomie	1 picătură
	7 picături

Spălături

Pentru leucoree

Bergamotă	1 picătură
Lavandă	3 picături
Trandafir	1 picătură
	5 picături

(Uleiurile de isop, ienupăr și santal pot fi administrate intern.)

Pentru ciclu dureros

Salvie	2 picături
Măghiran	2 picături
Mușețel	1 picătură
	5 picături

Menstruații neregulate sau reduse cantitativ

Salvie	2 picături

Melisă	2 picături
Trandafir	1 picătură
	5 picături

Prurit vaginal

Bergamotă	2 picături
Mușețel	1 picătură
Mentă	1 picătură
	4 picături

Fiecare rețetă trebuie să fie diluată în 500 ml de apă.

Uleiuri pentru masaj

Pentru dureri reumatice

Tămâie	5 picături
Eucalipt	5 picături
Rozmarin	15 picături
	25 picături

Pentru refacerea mușchilor și ameliorarea durerilor ușoare

Ienupăr	6 picături
Lavandă	12 picături
Rozmarin	7 picături
	25 picături

Ulei relaxant general

Geraniu	10 picături
Lavandă	10 picături
Măghiran	5 picături
	25 picături

Ulei afrodiziac

Lemn de trandafir	13 picături
Iasomie	4 picături
Ylang-ylang	8 picături
	5 picături

Notă: În fiecare caz cele 25 de picături trebuie să fie diluate în 50 ml ulei vegetal.

Antiseptice

O spălătură de gură antiseptică

Bergamotă	2 picături
Lavandă	1 picătură

A se dilua într-o ceașcă de apă.

Un unguent antiseptic pentru tăieturi etc.

Esențe

Bergamotă	12 picături
Eucalipt	4 picături
Lavandă	14 picături
	30 picături

Bază

Vaselină	30 gr
Ulei vegetal	30 gr
Ceară de albine	7 gr

Încălziți baza unguentului până se topește, adăugați esențele, amestecați, turnați în vas și răciți rapid.

Aceleași esențe pot fi diluate în apă și folosite pentru spălături antiseptice ale tăieturilor, rănilor etc.

Răcoritor dezinfectant al aerului

Bergamotă	155 picături
Eucalipt	5 picături
Ienupăr	40 picături
	200 = 10 ml

Amestecați esențele și păstrați-le într-o sticlă din care se poate picura. Folosiți pentru împrospătarea generală a aerului, de asemenea în camerele bolnavilor, toalete etc. Poate fi de asemenea folosit ca dezinfectant la spălarea podelelor și a mobilei, a scutecelor, în jurul gurilor de canalizare etc.

Inhalații

Pentru răceli la cap sau alte afecțiuni cu sinusurile blocate

Busuioc	2 picături
Eucalipt	7 picături
Mentă	1 picătură
	10 picături

Pentru gripă sau răceli serioase cu febră

Camfor	3 picături
Eucalipt	7 picături
	10 picături

Expectorant / antiseptic pentru bronșită etc.

Bergamotă	3 picături
Eucalipt	3 picături
Lemn de santal	4 picături
	10 picături

Pentru astm, bronșită și ca antispasmodic

Isop	2 picături
Lavandă	6 picături
Rozmarin	2 picături
	10 picături

Uleiuri medicinale

Pentru tuse spastică

Chiparos	2 picături
Isop	3 picături

Pentru indigestie sau colici

Busuioc	1 picătură	Ienupăr	2 picături
Cardamon	1 picătură	Mentă	1 picătură

Pentru calculi biliari

Bergamotă	2 picături		
Eucalipt	1 picătură	*sau* Rozmarin	2 picături

Pentru calculi urinari

Geraniu	2 picături
Ienupăr	2 picături
Mușețel	2 picături

Fiecare prescripție se va administra de trei ori pe zi în apă de miere - vezi *Prescrierea internă a rețetelor.*

Câteva rețete din *Capodopere de artă sau partea de înfrumusețare a medicinii* de Nicholas Culpeper

Apa dulce a italienilor, numită de ei apă de Damasc

Luați scorțișoară o uncie, cuișoare o jumătate de uncie, măghiran dulce, rozmarin, lavandă, foi de dafin, frunze de dafin, trandafiri, din fiecare câte o mână plină, vin de Malaga, apă de trandafiri din fiecare 1,5 pintă. Tăiați-le pe cele verzi, faceți-le pulbere pe cele uscate și puneți-le la soare 6 zile; după aceea distilați-le într-un vas dublu; unii adaugă bucățele de lămâie, rășină aromată, praf de rădăcină de iris, din fiecare un dram și flori de iasomie. Cu această apă se parfumează hainele, rufăria, mâinile și nările.

O baie dulce-aromată pentru femeile nobile

Luați trandafiri, concentrat de lămâie, flori de lămâie, flori de portocal, iasomie, dafin, rozmarin, lavandă, mentă, apă de primăvară, din fiecare în cantitate suficientă, fierbeți-le împreună la foc mic, și pregătiți o baie, la care adăugați ulei de nard 5 picături, mosc 5 grăunțe, ambră 3 grăunțe, asa (ambergreece) [?] dulce o uncie și intrați în baie cu două ore înainte de prânz.

O alta pentru a curăța corpul și a-l face atrăgător

Luați salcie, flori de lavandă, flori de trandafir, din fiecare câte două mâini pline, puțină sare, fierbeți-le în apă sau în leșie și pregătiți o baie nu prea fierbinte în care îmbăiați-vă corpul cu două ore înainte de prânz.

O apă împotriva însângerării ochilor (congestionați)

Luați o uncie de benzoe, turnați o jumătate de pintă de miere albă, fenicul și apă de rută, din fiecare 12 drame, apă de măghiran dulce o jumătate de uncie, distilați-le într-un alambic.

Un unguent dulce

Luați ulei de nucșoară făcut prin presare, un dram, din cel mai bun sivet un dram, 6 granule de mosc ales, ulei de nard, ulei de lavandă, din fiecare două picături sau trei, faceți un unguent pentru frunte, nări și alte părți importante, pentru a le fortifica.

Un unguent pentru albirea mâinilor

Luați 450 de grame de conuri de pin curățate și strivite, semințe de muștar o uncie, smochine trei uncii, camfor două drame, bateți-le bine și amestecați-le și faceți o pastă pentru a freca mâinile.

Pentru a menține sânii mici

Luați o cantitate suficientă de alaun făcut pudră, suficient de mult ulei de trandafir, amestecați-le și ungeți-vă sânii.

Ulei pentru a vindeca roșeața feței

Luați patru uncii de sâmburi de piersică, semințe de „goard" două uncii, striviți-le, faceți ulei și ungeți fața dimineața și seara.

Uleiuri pentru a îndepărta ridurile feței

Uleiul de mei turcesc și decoctul fructelor sale destinde, înmoaie pielea și o fortifică; de asemenea e bun uleiul de nuci.

Uleiul de lemnul-Domnului face să crească păr

Se pregătește ca uleiul de rută și e bun pentru creșterea părului; dacă părul cade se unge cu laudanum și grăsime de urs.

Un unguent pentru fisuri ale mameloanelor

Luați ulei de trandafir, coajă de soc, partea de mijloc, câte o uncie din fiecare; cremă suficientă, și amestecați-le.

Câteva rețete diverse

Aceste două rețete sunt din surse complet diferite:

Apă aromatică (aqua aromatica)

Coajă de scorțișoară	3 părți
Frunze de salcie	10 părți
Flori de lavandă	5 părți
Semințe de fenicul	3 părți
Frunze de mentă	5 părți
Spirt	70 părți
Frunze de rozmarin	5 părți
Apă	300 părți

Aqua mirabilis

Ulei de scorțișoară	1 parte	Ulei de chimen	1 parte
Ulei de salvie	1 parte	Ulei de lavandă	1 parte
Ulei de mentă	1 parte	Ulei de rozmarin	1 parte
Spirt	350 părți	Apă	644 părți

O carte de rețete publicată în 1681 spune că *aqua mirabilis* „nu lasă căldura să ardă și nici melancolia sau flegma să se amplifice sau să aibă dominație asupra firii, de asemenea înlătură reumatismele și dă o culoare satisfăcătoare, proaspătă și prezervă fața și memoria”...

Ulei pentru contuzii

Mușețel, iarba-fetei, vindecea, lavandă, melisă, rozmarin, salvie, mugur de trandafir, lemnu- Domnului, pelin.

Luați din fiecare câte o mână plină și tăiați-le mărunt, puneți-le într-un vas de piatră cu suficient ulei de salată pentru a le acoperi. Lăsați-le două săptămâni, amestecând adeseori. După aceea fierbeți încet până se extrage uleiul, dar nu depășiți temperatura de fierbere a apei. Strecurați prin pânză și păstrați într-o sticlă bine astupată.

Balsam emolient pentru piele

Sămânță de gutuie	½ uncie
Apa	7 uncii
Glicerină	1½ uncii
Alcool	4½ uncii
Acid salicilic	6 granule
Acid carbolic	10 granule
Ulei de dafin	10 picături
Ulei de cuișoare	5 picături
Ulei de coajă de portocală	10 picături
Ulei de perișor	8 picături
Ulei de trandafir	2 picături

Macerați semințele de gutui în apă timp de 24 de ore și după aceea presați printr-o pânză. Dizolvați acidul salicilic în alcool; adăugați acidul carbolic la glicerină. Puneți totul împreună, scuturați bine și îmbuteliați.

Spălătură bucală

Coajă de quillaia	125 părți
Glicerină	95 părți
Alcool	155 părți

Se macerează patru zile, apoi se adaugă:

Acid carbolic crist.	4 părți
Ulei de trandafir	0,6 părți
Ulei de scorțișoară	0,6 părți
Ulei de geraniu	0,6 părți
Ulei de ratanhia	45 părți
Ulei de cuișoare	0,6 părți
Apă de trandafir	900 părți

Macerați încă patru zile și filtrați.

Apă de colonie (Eau-de-Cologne)

Ulei de rozmarin	5 părți
Ulei de flori de portocal	20 părți
Ulei de lămâie	75 părți
Ulei de lavandă	5 părți
Ulei de bergamotă	220 părți
Alcool 90%	5000 părți

Apa de balsam a carmelitelor

Ulei de melisă	30 picături
Ulei de măghiran	3 picături
Ulei de scorțișoară	10 picături
Ulei de lămâie	30 picături
Ulei de cuișoare	50 picături
Ulei de coriandru	5 picături
Ulei de angelică	3 picături
Alcool 90%	10 uncii

Apă de Florida

Ulei de bergamotă	3 uncii
Ulei de flori de portocal	½ uncie
Ulei de cuișoare	1¼ drame
Ulei de iasomie	6 uncii
Ulei de scorțișoară	2½ uncii
Ulei de lămâie	1 uncie
Ulei de lavandă	1 uncie
Apă de trandafir	1 pint
Alcool	8 pinte

Notă: 1 uncie = 28,35 gr

Capitolul 11

ULEIURILE ESENȚIALE

Acest capitol include următoarele uleiuri esențiale: benzoe, bergamotă, busuioc, camfor, cedru, chiparos, eucalipt, fenicul, geraniu, iasomie, ienupăr, isop, lavandă, măghiran, melisă, mentă, mușețel, nucșoară, paciuli, piper negru, flori de portocal, rozmarin, salvie (iarba Sf.-Ioan), santal, smirnă, tămâie, trandafir, ylang-ylang.

Clasificarea esențelor în esențe Yin și esențe Yang denotă, în mod inevitabil, o concepție limitată despre ceva care, în acțiune, e foarte dinamic. Fiecare esență are ambele calități, atât Yin cât și Yang, iar efectul predominant depinde de circumstanțele în care se aplică. Cu toate acestea, referirea la calitatea Yin sau Yang a unui ulei furnizează cheia pentru înțelegerea acțiunii sale terapeutice și ajută la compararea esențelor între ele.

Aceeași valabilitate o are și folosirea clasificării astrologice. Cu toate că nu vorbesc pe larg despre utilizarea astrologiei în prescrierea uleiurilor, cartea de față conține informația necesară pentru cei care doresc și sunt capabili să o utilizeze. Deși în majoritatea cazurilor l-am folosit pe Culpeper ca referință pentru influența planetelor, lui nu-i erau cunoscute unele plante menționate aici. Planetele atribuite acestor plante le-am ales pe baza propriilor mele cunoștințe despre cele patru elemente.

Indexurile pentru viteza de evaporare și intensitatea mirosului le-am luat din lucrarea lui Louis Appell. Intensitatea mirosului este exprimată pe o scară de la 1 la 10, dar nici un ulei nu e cotat sub cifra 4 deoarece studiul original includea și substanțe aromate chimice, dintre care unele au intensitatea mirosului mai

mică de 4. Așadar, esențele cotate cu 7 sunt considerate de intensitate medie, iar cele cu 4 de cea mai mică intensitate. Viteza de evaporare este exprimată pe o scară de la 1 la 100. Uleiul de eucalipt are rata cea mai înaltă (5), iar uleiul de paciuli pe cea mai joasă (100). Aceste numere sunt diferite de cele utilizate acum de Louis Appell, însă valorile relative sunt aceleasi. Cele mai multe dintre valorile vitezei de evaporare diferă de cele obținute de W. A. Poucher înainte de război. Poucher a folosit o metodă mult mai subiectivă și, inevitabil, a luat în calcul și intensitatea mirosului. Am inclus și eu un tabel cu valorile lui care pot fi utilizate pentru distingerea nivelelor înalte, medii și joase. Unele dintre esențele prezentate în această carte nu apar în lucrarea lui Appell. În aceste cazuri, ori le-am atribuit o valoare urmată de semnul întrebării, ori am lăsat loc liber.

Cei familiarizați cu activitatea de cercetare științifică știu cât de dificilă e orice demonstrație atunci când lucrezi cu organisme vii. Medicamentele se experimentează pe pisici, șobolani, șoareci, câini, cobai și în mod ocazional pe ființe umane. Destul de des, rezultatele a două experimente diferite pot fi contradictorii; unul poate demonstra că un anumit medicament crește tensiunea arterială, iar altul că același medicament scade tensiunea arterială. De aceea s-a ajuns la un control tot mai exact al tuturor condițiilor experiențelor de acest gen. Este important de știut dacă experimentatorii au folosit aceeași substanță, în aceeași doză, pe aceeași durată de timp, aceeași specie de animal și au administrat-o în același mod. Rezultatele mai pot fi influențate și de alți factori ca: anotimpul, momentul zilei, localizarea geografică, influența astrologică a stelelor, starea de spirit a animalului și atitudinea experimentatorului în timpul experimentului. Lyall Watson menționează unii dintre acești factori în lucrarea sa *Supernature.*

Interpretarea și aplicarea rezultatelor unui experiment devin tot mai dificile deoarece controlarea lui e din ce în ce mai rigidă. Putem afirma că, respectând aceleași condiții – amplasare, ani-

mal folosit, doză etc. – se obține un anumit rezultat. Dar cât de semnificativ este un asemenea rezultat și cât de folositor? Pentru că a fost adevărat în unele de condiții, va fi adevărat și în alte condiții? Dacă s-a demonstrat în 1962, în SUA, că uleiul de scorțișoară a fost stimulent al miocardului la un câine anesteziat și operat, înseamnă că uleiul de scorțișoară este un stimulent cardiac și pentru noi?

Cercetătorul știe că obținerea unor rezultate contradictorii în două experimente trebuie să aibă o cauză logică: cel puțin una dintre condiții a fost diferită. El știe că, logic, o substanță ar trebui să aibă totdeauna același efect când condițiile sunt aceleași. Acest lucru poate fi adevărat, dar trebuie să fii sigur că ai inclus toate condițiile, chiar și pe cele astrologice, deși de fapt ele nu se vor repeta exact niciodată.

Când omul de știință și-a testat medicamentul pe un număr suficient de câini și de pisici și a constatat cu satisfacție că are anumite proprietăți și că nu este toxic, el își îndreaptă atenția către ființa umană pe care trebuie să facă verificările clinice. După ce a fost testat cum trebuie, medicamentul poate primi aprobarea de a fi lansat și utilizat pe piață. Uneori, un medicament, cum a fost hexaclorafenul sau talidomida, poate fi găsit periculos după câțiva ani și retras de pe piață. Deci nici după ce o substanță a fost utilizată câțiva ani în clinică, nu avem certitudinea că utilizarea ei e fără risc. Iar ceea ce numim „fără risc" e doar o considerație relativă. Există vreun medicament fără nici un risc pentru noi?

Există un număr mic de uleiuri esențiale, ca cel de pelin, care sunt considerate toxice iar ingerarea unei cantități mari (10-20 ml) poate avea consecințe fatale. Oricum, acestea au un circuit limitat. Uleiurile care se utilizează nu sunt toxice și chiar supradozarea lor e relativ inofensivă. Cel puțin cu esențele putem fi siguri că nu vom declanșa subit o nouă boală. Majoritatea sunt folosite de peste o mie, unele chiar de patru mii de ani sau și mai mult. Uleiurile care au fost scoase din farmacopei au fost scoase

pentru lipsa de tărie și nu pentru riscul utilizării lor. Multe esențe dovedesc în prezent proprietăți antitoxice, neutralizând toxicitatea unor substanțe ca veninul de șarpe, barbituricele sau alcoolul.

S-au făcut multe teste și experiențe impresionante cu uleiuri și s-au publicat o serie de articole informative. Majoritatea celor spuse se bazează pe o utilizare empirică a uleiurilor, transmisă de la vechii erboriști. Pentru mine, acest lucru e mult mai convingător decât experiențele izolate pe animale. Testul timpului nu e atât un test al puterii terapeutice, cât unul al integrității terapeutice. Multe dintre rezultatele cercetării confirmă utilizarea empirică a uleiurilor. Când nu o confirmă, sau sunt în dezacord, sau există alte motive de nesiguranță, ne putem baza numai pe intuiție, încercând o înțelegere a uleiului pe baza consultării vechilor erboriști, a examinării plantei în starea ei naturală (dacă e posibil), observându-i culoarea, structura și „vibrația". Numai cunoscând toate calitățile unui ulei și ale plantei din care provine, se poate stabili dacă o anumită proprietate îi este sau nu caracteristică.

Nu mi-a fost prea ușor să scriu despre fiecare ulei, să deosebesc între proprietățile și modurile de utilizare spicuite de vechii erboriști și cele bazate pe experimentele moderne. Adesea acestea se potrivesc, dar când sunt diferite, cine poate spune care e cea bună? În elaborarea „tabloului" am mai folosit și „tușe" personale, izvorâte din propria mea experiență sau intuiție, deși am încercat să fiu cât mai riguros cu putință. Am citat mult din scrierile vechilor erboriști, nu numai pentru valoarea lor, ci și pentru informațiile privind fiecare ulei în parte. Uneori, textul original poate comunica mai mult decât o parafrază și să conțină mici detalii pe care eu nu le-am inclus în sumarul meu sau în Indexul terapeutic.

Benzoe

Denumire latină	*Styrax benzoin*
Familie	*Styraceae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Soare*
Viteza de evaporare	*100*
Intensitatea mirosului	*4*
Esența se extrage din	*Rășină*

Proprietăți	**Utilizări**	
Antiseptic	Artrită	Răni (plăgi)
Carminativ	Astm	Spermatoree
Cardiotrop	Bronșită	Tuse
Deodorant	Colică	
Diuretic	Gută	
Sedativ	Iritație cutanată	
Vulnerar	Laringită	

Arborele de benzoe se cultivă în Java, Sumatra și Tailanda. Guma (rășina) nu se produce natural, ci se formează în urma inciziilor adânci în trunchiul arborelui. În incizie se produce o exudație lentă, care este colectată când devine suficient de tare (consistentă). Această gumă (rășină) este de culoare gri cu dungi roșu-închis. Substanța de culoare roșie conține cea mai mare parte a substanțelor aromatice.

Benzoea, cunoscută și sub numele de *rezina benzoe*, e unul dintre ingredientele clasice ale esențelor utilizate în vremuri străvechi sub formă de fumigații pentru alungarea spiritelor rele. Bine cunoscută este tinctura de benzoe sau „balsamul călugăresc", care a adus multe foloase sub formă de inhalații. Tinctura are acțiune similară cu cea a principalului ei component, acidul benzoic. Mulți dintre vechii erboriștii nu menționează benzoea, dar în Europa este cunoscută încă din secolul al XVI-lea. Cea mai veche referire la benzoe o avem de la Joseph Miller:

„Arborele poartă frunze mari asemănătoare celor de lămâi,

dar de culoare verde-pal și alburii pe spate; fructele sunt cam de aceeași mărime cu nucșoara, ceva mai plate, acoperite cu o coajă ca de nucă, ceva mai turtită.
Această gumă (rășină) se încălzește și se usucă și... este de mare folos în curățirea și eliberarea plămânilor de umori rele, fapt pentru care ajută astmaticilor."

Din gumă se obține rezina. Aceasta are o frumoasă culoare roșu-brun și e de consistența unui ulei gras. Benzoea a fost importată timp de secole de către chinezi și Li Shih-Chên menționează un produs similar cu moderna noastră *rezina benzoe*:

„Benzoea lichidă... este un ulei asemănător melasei care are toate proprietățile rășinii de benzoe. Aceasta se vinde la sticluțe mici în farmaciile mari."

Benzoea are un miros ce amintește vanilia. Dintre rășini are mirosul cel mai plăcut. Ea se poate amesteca (asocia) foarte bine cu trandafirul și lemnul de santal și e un excelent fixativ. O picătură pusă pe limbă produce o senzație de fierbinte, de arsură, deși nu arde efectiv limba. Pe măsură ce această senzație (de arsură) dispare, lasă locul unei plăcute senzații de căldură în corp și unei clarității a minții.

E un sedativ Yang și are o pronunțată acțiune asupra mucoaselor. E de mare ajutor în tulburările tractului urinar și respirator. Dominată astral de Soare, benzoea are o acțiune puternic stimulantă, energizantă; se pare că poate „înlătura" blocajele. Are acțiune expectorantă, stimulează fluxul urinar, încălzește și tonifică inima și circulația, înlătură balonarea (flatulența).

Benzoea poate fi utilizată cu succes în toate formele de răceală cu afectare pulmonară, pentru gripe, tuse, astm, bronșite. Ea poate fi folosită extern sau sub formă de inhalații. Cele mai multe principii active volatile sunt eliminate prin plămâni. Are valoare, de asemenea, și în răceli ale sistemului uro-genital, putând fi utilizată în cistite, albuminurie, precum și în alte afecțiuni ca spermatoree, gonoree și chiar în leucoree.

Extern, benzoea are o eficiență deosebită în afecțiuni cuta-

nate însoțite de roșeață, iritație sau prurit, cum sunt dermatitele; de asemenea este utilă pentru piele crăpată sau uscată, răni etc. Atât intern cât și extern benzoea poate fi folosită în afecțiuni ale articulațiilor precum guta și artrita reumatoidă. Ea încălzește inima atât fizic cât și metaforic. Doamna Maure spune despre benzoe: „Această esență creează un fel de euforie; ea se interpune ca o zonă izolantă între noi și evenimente". Doamna Maure recomandă, de asemenea, un amestec de benzoe și scorțișoară pentru „înlăturarea unei stări emoționale sau psihice". Joseph Miller comentează: „acest miros magnific este un bun cefalic, reconfortant pentru creier".

Pentru a înțelege acțiunea benzoei trebuie numai să te gândești la planeta ei dominantă, Soarele: încălzește, usucă, dă energie, te înalță și eventual te adoarme. Ce poate fi mai plăcut, mai euforic decât o baie caldă de soare?

Bergamotă

Denumire latină	*Citrus bergamia*
Familia	*Rutaceae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Soarele*
Viteza de evaporare	*55*
Intensitatea mirosului	*4*
Esența se extrage din	*Fructe*

Proprietăți	**Utilizării**	
Analgezic	Abcese (reci)	Halenă
Antidepresiv	Acnee	Herpes
Antiseptic	Amigdalite (acute)	Infecții respiratorii
Antispasmodic	Bronșite	Infecții urinare
Carminativ	Cancer (uterin)	Îngrijirea pielii
Cicatrizant	Colici	Leucoree
Deodorant	Cistite	Litiază biliară
Digestiv	Depresii	Psoriazis
Expectorant	Difterie	Prurit vaginal
Febrifug	Dispepsie	Răni și ulcerații
Sedativ	Eczemă	Scabie
Vermifug	Flatulență	Stomatite
Vulnerar	Furuncule	Tensiune nervoasă
	Glosită	Tuberculoză
	Gonoree	Ulcer varicos

Uleiul de bergamotă se obține din coaja unui fruct care crește în Italia. Planta nu trebuie confundată cu iarba cunoscută ca bergamotă sau balsamul albinelor. Aceasta din urmă este originară din America de Nord și numele i se trage de la faptul că esența obținută din frunzele ei seamănă cu uleiul de bergamotă. Arborele de bergamotă și-a luat numele de la orașul Bergamo din Lombardia, unde s-a vândut esența pentru prima dată. Esența se extrage din coaja fructului, care seamănă cu o portocală ușor alungită (sub formă de pară). Uleiul de bergamotă este unul din-

tre cele mai utilizate esențe în industria parfumeriei, mirosul și prețul acestuia fiind superioare celorlalte uleiuri de citrice. Mirosul este dulceag și citric, dar are o calitate caldă, floralã, absentă la lămâie și portocală; are și ceva din mirosul de lavandă. Gustul uleiului de bergamotă este mai amar decât al celui de lămâie și chiar decât al celui de portocală; are o culoare galben-verzuie.

Se amestecă bine cu majoritatea uleiurilor și în special cu cel de iasomie, chiparos și flori de portocal. Alături de uleiurile de flori de portocal și lavandă, este unul dintre ingredientele principale ale coloniei *Eau-de-Cologne* clasice. Uleiul de bergamotă dă o notă plăcută oricărui amestec care-l conține, iar ca ulei pentru baie relaxează și împrospătează.

Li Shih-Chên spune:

> „Fructele diferitelor specii și varietăți (de citrice) sunt considerate răcoritoare de către chinezi. Dacă sunt mâncate în exces, ele stimulează flegma și acest lucru probabil că nu este avantajos pentru sănătate. Varietățile dulci măresc secreția bronhială, iar cele acre provoacă expectorația. Toate reduc setea și sunt stomahice și carminative".

El apreciază că, uscate, cojile de citrice sunt stomahice, carminative, stimulente, tonice, antiflogistice și deodorante. Bergamotele nu cresc în China, dar există unele varietăți de portocale care sunt foarte populare în medicina tradițională chineză. Coaja de portocală este recomandată pentru marasmul copiilor, oxiuri și cancer mamar.

Rovesti recomandă uleiul de bergamotă în cancerul uterin, nu ca agent curativ, ci ca un mijloc care diminuează multe din simptomele și efectele secundare ale bolii. Uleiul de citrice, în general, este cunoscut ca fiind ușor iritant și în experiențele pe șoareci, în cantități mari, a produs tumori. Tumorile s-au dovedit a fi benigne și nu au fost ușor de indus, în special cu uleiul de bergamotă. Cu toate acestea pare a exista o oarecare asociere între tumori și uleiurile de citrice, mai mult o asociere homeopati-

că; ceea ce în doze mari poate îmbolnăvi, în doze mici poate vindeca.

Uleiul de bergamotă a fost utilizat în medicina populară italiană mulți ani, inițial pentru stări febrile și pentru oxiuri. Fiind fructe indigene pentru Italia, bergamotele nu figurează în medicina tradițională a altor țări. În 1960 Paolo Rovesti a publicat un articol intitulat *L'aromaterapia dell'essenza di Bergamotta*, care a fost pentru mine principala sursă de informare.

Utilizat în dușuri și în băi de șezut, uleiul de bergamotă s-a dovedit a fi eficient în infecții cu gonococi, leucoree și prurit vaginal. În cancerul uterin diminuează infecția locală, secrețiile purulente și iritația ariei genitale. E larg utilizat ca antiseptic și este activ față de gonococi, stafilococi, coli, meningococi, vibrioni, bacilul difteric și alții. Uleiul are o valoare deosebită în infecții ale gurii, pielii, căilor respiratorii și urinare și este indicat în difterie, amigdalită și în multe tipuri de afecțiuni ale gâtului.

În concentrație mare, uleiul de bergamotă are asupra pielii un efect ușor iritant, dar în concentrație mică (1%, sau mai puțin) are efect invers. S-a dovedit a fi util în eczemă, psoriazis și acnee și e un bun antiseptic și agent curativ în rănile greu vindecabile și ulcere. Este, de asemenea, utilizat în seboreea pielii și a capului și acționează ca paraziticid în scabie. Este un agent deodorant eficient.

E activ și față de bacilii tuberculozei și este indicat în toate infecțiile tractului respirator, în special în bronșite; în acest caz, îi crește eficiența în amestec cu uleiul de lămâie. Ca dezinfectant al cavității bucale, înlătură halena. Acțiunea lui antiseptică este foarte indicată în cistite și infecții ale căilor urinare. Bergamota este utilă în toate tipurile de febră, inclusiv cea intermitentă, de tip malaric. Asupra tractului digestiv are o acțiune antispasmodică, carminativă, digestivă și este unul dintre multele remedii aromatice recomandate în colică, flatulență și indigestie.

Ca sedativ nervos, este utilizat în depresii și stări de anxie-

tate și mirosul lui plăcut îl așază, în această folosință, alături de uleiul de trandafir și cel de santal. Spre deosebire de acestea, are un miros fin, înviorător iar calitatea de a înălța și limpezi este mai puternică. Uleiul de bergamotă e folosit la aromatizarea ceaiului Earl Grey.

Bergamota accentuează fotosensibilitatea pielii, stimulând pigmentarea. *Însă nu se folosește niciodată în stare pură pe piele în prezența luminii solare sau a celei ultraviolete.* Chiar și diluat în ulei vegetal, rețineți că nu protejează pielea împotriva arsurilor solare!

Busuioc

Denumire latină	*Ocimum basilicum*
Familia	*Labiatae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Marte*
Viteza de evaporare	*78*
Intensitatea mirosului	*7*
Esența se extrage din	*Iarbă*

Proprietăți	**Utilizării**	
Antidepresiv	Afecțiuni respiratorii	Paralizie
Antiseptic	Bronșite	Polipi nazali
Antispasmodic	Depresie	Răceală (cronică)
Carminativ	Dispepsie	Sughiț
Cefalic	Dureri de ureche	Tensiune nervoasă
Digestiv	Epilepsie	Tuse convulsivă
Emenagog	Febră (malarică in-	Vomă
Expectorant	termitentă)	
Febrifug	Gută	
Stimulant al corte-	Greață	
xului suprarenalelor	Insomnie	
Stomahic	Isterie	
Sudorific	Leșin	
Tonic	Migrenă	
Tonic nervos	Astenie psihică	

Busuiocul, cunoscut și ca busuioc dulce, este numit *tulsi* în India și e larg utilizat în medicina ayurvedică. El este închinat lui Krișna și Vișnu. Busuiocul este o specie erbacee, ramificată de la bază, înaltă de 20-60 cm, cu tulpini păroase și cu flori albe. E originar din Asia, dar crește în prezent în Europa, Africa de Nord, insulele Seychelles și insula Réunion.

Esența este de culoare deschisă galben-verzuie și conține linalol, care este prezent și în uleiurile de bergamotă și lavandă. Are un miros foarte plăcut, răcoritor, care seamănă cu cel al unui

amestec de cimbru, mentă și lemn-dulce. Gustul e dulceag-pătrunzător și slab-amărui. El dă o nuanță dulceagă, verzuie amestecurilor și se combină bine cu uleiurile de geraniu, isop sau bergamotă. Numele de *basilicum* vine de la grecescul *basilicon*, care înseamnă unguent sau remediu regal.

„Mirosul busuiocului este bun pentru inimă... alungă neliniștea, care devine melancolie și-l face pe om vesel și bucuros." (John Gerard)

„M-am dus la dr. Reason, care mi-a spus că aceasta este o plantă a lui Marte, aflată sub semnul Scorpionului și de aceea se numește *basilicon* și nu e de mirare că are o reacție virulentă față de acesta. Aplicat pe locul mușcăturilor animalelor veninoase sau al înțepăturilor de viespe, busuiocul trage repede, otrava. - *Cele ce se aseamănă se atrag (Every like draws it like). ...* O dată cu pruncul se expulzează și placenta." (Nicolas Culpeper)

Se pare că indienii știu mai multe decât alții despre busuioc. Următorul citat e din *Ayurveda for You*, de dr. Chandrashekhar:

> „Sucul din frunze de busuioc se administrează persoanelor intrate în stare de inconștiență datorită mușcăturii de șarpe, câte 1-2 lingurițe la interval de 2-3 ore. De asemenea, sucul se aplică pe tot corpul. Mai este folosit în cazul mușcăturii de scorpion.
> În mod obișnuit, sucul de *tulsi* cu scorțișoară, cuișoare, nucșoară, puțin zahăr și lapte ajută foarte mult în răceli și gripă. Acest amestec provoacă transpirație, reduce febra și durerile din articulații și acționează ca expectorant. Uneori sucul din frunze este aplicat pe tot corpul în caz de malarie.
> Câteva picături de suc picurate în ureche înlătură durerea. Administrat de două ori pe zi câte o linguriță, sucul din frunze servește ca regenerator și îmbunătățește circulația.
> *Tulsi* a fost utilizat în India încă din perioada vedică. În timpul epidemiilor și endemiilor, era folosit profilactic.
> Sucul din frunze administrat cu suc de usturoi și miere reduce tusea în mod miraculos. Sucul înlătură starea de vomă; elimină viermii intestinali.

Sucul din frunze împreună cu mierea se folosește mult pentru preparate medicinale. În unele forme de afecțiuni cutanate, cum ar fi pruritul, micoza și intoxicația, sucul se aplică și extern, pe zona afectată, și se administrează și intern."

Busuiocul se aseamănă cu menta în multe privințe. Mirosul busuiocului este la fel de pătrunzător ca cel al mentei, dar mai cald. Ambele plante sunt bune în leșinuri, indigestie, stări de vomă etc. Ele au, de asemenea, proprietățile cald / rece similare. Doamna Grieve descrie frunzele de busuioc ca fiind „reci la atingere". Potter menționează și „proprietățile reci" ale busuiocului; dr. Chandrashekhar descrie sucul din frunze de busuioc ca fiind „iute, fierbinte". Spre deosebire de camfor, busuiocul este predominant Yang; el este Yang spre Yin în timp ce camforul este Yin spre Yang. În baie, busuiocul este fortifiant și răcoritor, dar provoacă asupra pielii o senzație puternică de cald și rece în același timp și cu cât veți pune mai mult în apă cu atât va crește senzația, ca niște mici înțepături. Aceasta se datorează cu siguranță faptului că busuiocul se află sub semnul Scorpionului. Acest efect cald / rece în baie este similar cu cel al uleiului de mentă care este perceptibil mai rece.

Doctorii Gatti și Cajola atribuie busuiocului o acțiune inferioară eucaliptului, dar superioară uleiului de cimbru în afecțiunile căilor respiratorii. Asemănarea busuiocului cu menta și proprietățile lui pătrunzătoare îl recomandă în congestia sinusurilor. Busuiocul e un bun antiseptic, expectorant și antispasmodic (neurotrop) și poate fi utilizat în astm, bronșită și emfizem pulmonar. În cazuri acute se asociază cu expectorante ușoare. Dr. Valnet îl recomandă în răceli cronice și dr. Chandrashekhar pentru răceli și gripă în combinații cu alte aromatice calitativ fierbinți.

Uleiul de busuioc este un tonic nervos aromatic excelent, poate chiar cel mai bun. El limpezește capul, înlătură oboseala intelectuală și dă minții claritate și forță. Busuiocul poate fi folosit în toate tipurile de afecțiuni nervoase, în special în cele aso-

ciate cu slăbiciune, indecizie sau isterie; e recomandat de dr. Valnet în epilepsie și paralizie. E unul dintre cele mai plăcute uleiuri din speciile de Labiatae și are valoare terapeutică mare în nervozitate, anxietate și depresie.

Acțiunea lui antispasmodică îl recomandă ca remediu eficient contra sughițului și a tusei convulsive. Are proprietăți sudorifice și febrifuge și poate fi folosit în toate tipurile de febră. În medicina ayurvedică este combinat cu piperul negru pentru malarie. Acțiunea busuiocului e asemănătoare, de asemenea, cu cea a cimbrului. El nu este însă un antiseptic general atât de puternic ca cimbrul și poate că nu e un remediu important la nivel fizic; acțiunea lui se manifestă mai mult la nivel mental și emoțional. Busuiocul, fiind mai plăcut mirositor și mai subtil ca remediu, ar trebui să fie folosit în bolile în care predomină factorul mental, cum sunt cele legate de respirație, de digestie și de sistemul nervos. Dr. Chandrashekhar consideră că dă strălucire feței; are efect stimulent asupra pielii și poate fi utilizat, totdeauna moderat, pentru o piele congestionată, inactivă, sau ca tonic regenerator general. Acțiunea busuiocului este, de regulă, îmbunătățită prin combinarea cu alte remedii.

Busuiocul s-a dovedit un bun insectifug, în special pentru țânțari și e folosit cu succes pentru înțepăturile și mușcăturile de insecte, șerpi și scorpioni.

Uleiul de busuioc nu se recomandă în timpul sarcinii.

Camfor

Denumire latină	*Cinnamomum camphora*
Familia	*Lauraceae*
Calitate	*Yin*
Planeta dominantă	*Saturn*
Rata de evaporare	*?*
Intensitatea mirosului	*5*
Esența se extrage din	*Lemn*

Proprietăți	**Utilizări**	
Analgezic	Acnee	Insomnie
Antidepresiv	Afecțiuni inflamatorii	Îngrijirea pielii
Antihelmintic	Arsuri	Luxații
Antiseptic	Bronșită	Pneumonie
Antispasmodic	Colică	Retenție urinară
Carminativ	Contuzii	Reumatism
Diuretic	Constipație	Răceli
Febrifug	Debilitate	Răni
Hipertensiv	Depresie	Stări de vomă
Laxativ	Diaree	Șoc
Revulsiv	Dureri de dinți	Tensiune nervoasă
Sedativ	Febră	Tuberculoză
Stimulent (pt. circulație, digestie, inimă și respirație)	Flatulență	Ulcere
	Gută	
Sudorific	Holeră	
Vasoconstrictor (sistemic)	Insuficiență cardiacă	
Vulnerar	Isterie	

Camforul se obține dintr-un arbore foarte mare și viguros, indigen din Formosa, China și Japonia, care a fost cultivat cu succes și în alte țări subtropicale, ca India, Ceylon și Madagascar. Arborele, veșnic verde, crește lent și poate atinge 30 m înălțime; trunchiul, cu diametrul de 2,4 până la 3 metri, se înalță de obicei până la 6-9 m, după care se ramifică. Frunzele sunt mici,

eliptice și ușor dințate (serate). Florile sunt albe, mici și grupate; fructele sunt bace de culoare roșu-închis.

Camforul este prezent în orice parte a arborelui, dar fiind nevoie de mulți ani ca să se formeze, arborii se lasă neatinși până la vârsta de 50 de ani. În trunchi, camforul este prezent în aglomerări de 30-45 cm lungime. Se extrage din ramuri prin mărunțirea și fierberea lemnului în apă. Camforul se ridică deasupra și se solidifică la răcirea apei. Uleiul se extrage prin distilare cu vapori. El este limpede și are un miros înțepător similar cu cel al eucaliptului.

Camforul apare descris în cărțile englezești abia după secolul al XVII-lea. Joseph Miller scrie:

> „Camforul constă din componente subtile fierbinți; opune rezistență la boli de putrefacție și maligne, este bun în febră pestilențială (contagioasă) putridă, însoțită de delir. Utilizat extern, este foarte indicat în toate tipurile de inflamație, erizipel, oftalmie, arsuri și opăreli. El este utilizat drept corector al cantaridelor; unii oameni îl pun într-un săculeț de mătase și îl agață de gât pentru a trata frigurile."

Se pare că există o oarecare confuzie privind natura rece sau caldă a camforului. Li Shih-Chên scrie despre camfor că are „un miros puternic de terebentină și un gust fierbinte, amar, aromatic cu o oarecare răceală după gustare". Doamna Grieve îl denumește „rece la atingere", iar dr. Chandrashekhar „rece în acțiune". Acest lucru e mai greu de împăcat cu cele spuse de Joseph Miller și cu faptul că e utilizat ca revulsiv și ca stimulent al inimii și circulației. Christian Samuel Hahnemann, părintele homeopatiei moderne, aduce o lumină considerabilă în această problemă:

> „Acțiunea acestei substanțe este foarte complicată și greu de investigat chiar și în organismul sănătos, deoarece alternează și se întrepătrunde cu reacțiile vitale ale organismului mult mai frecvent decât cea a altor remedii. Din aceste considerente adesea e dificil să determini ce anume aparține reacțiilor vitale ale organismului și ce anume efectelor alternante datorate acțiunii primare a camforului."

În timp ce descifram multiplele acțiuni ale camforului, mi-am amintit că Yin și Yang nu sunt două noțiuni opuse și fixe. Nu numai că una o include întotdeauna pe cealaltă, dar există un proces constant de transformare a unuia în celălalt. Dacă ceva evoluează tot mai mult spre starea Yin, cum nimic nu poate fi complet Yin, se poate presupune că atinge o stare de instabilitate pentru ca apoi să evolueze spre o stare predominant Yang.

Acțiunea camforului e înrudită cu cea a Yin-ului care se schimbă în Yang, ambele calități dovedindu-se a fi foarte puternice. La o primă privire, camforul mi-a apărut întotdeauna Yin. Are o acțiune răcoritoare asupra pielii și e un bun agent antiinflamator. Toți am simțit cum ceva foarte rece „arde" ca și cum ar fi fierbinte: acțiunea unui agent rece poate produce o puternică reacție de căldură, așa cum vântul rece stimulează circulația feței. Aceasta este, din mai multe puncte de vedere, acțiunea camforului. Din observațiile lui Hahnemann (care sunt bazate pe un număr foarte mare de experimente) se poate concluziona că acțiunea camforului depinde, poate chiar mai mult decât a oricărui ulei esențial, de starea persoanei care îl folosește. Dacă starea acesteia este, la un moment dat, predominant Yin, camforul va induce o reacție Yang; în caz contrar, acțiunea lui va fi predominant Yin.

Fiind un remediu puternic, camforul este ideal în cazul câtorva afecțiuni mai grave. Este un puternic stimulent cardiac și poate fi folosit în cazul insuficienței cardiace produse fie de un șoc puternic, fie de o febră infecțioasă, ca febra tifoidă sau pneumonia. În pneumonii e folosit atât pentru acțiunea sa împotriva pneumococului cât și pentru că e un bun stimulent pentru circulația sanguină. În homeopatie, camforul este indicat mai ales în frisoane (produce o puternică reacție Yang). Orice stare de răceală - obișnuită, răceală a stomacului, gripă, febră însoțită de tremurături de frig - necesită un tratament cu camfor.

Datorită presupusei sale acțiuni duale, camforul este folositor și în cazul stărilor excesiv Yang: febră cu mare fierbințeală,

inflamații reumatice, arsuri ale pielii sau altfel de inflamații. Este foarte bun și pentru pansarea rănilor nedureroase și a ulcerațiilor. În amestec cu alte substanțe e folosit pentru tratarea tenului gras și acneic prin aplicare externă. Tot extern e folosit pentru anestezierea terminațiilor nervoase periferice.

Efectul său asupra sistemului digestiv este antispasmodic, carminativ, laxativ și stimulează secreția de sucuri digestive. Este util nu numai în constipații, dar și în diaree, vomă, colică, flatulență și holeră. Camforul e cel mai bun remediu împotriva unor afecțiuni digestive serioase, ca diareea acută. Nu trebuie să fie folosit în mod obișnuit ca laxativ.

Uleiul de camfor stimulează inima și respirația, ridică tensiunea joasă și e indicat când aceste funcții sunt slăbite, cum se întâmplă în stări serioase de depresie, după operație și în timpul sau după boli grele ca tuberculoza și holera. Camforul inhibă efectiv bacilul tuberculozei. E un ingredient important în amestecurile pentru inhalații în tuse, răceli, gripă, bronșite, tuberculoză și dificultăți de respirație. Camforul alină iritația organelor sexuale și este un diuretic puternic. Unii îl consideră un afrodiziac, iar alții dimpotrivă. Se pare că cei din urmă au dreptate.

Camforul are, se pare, un efect echilibrant între Yin și Yang. De aici derivă utilitatea lui când echilibrul este brusc sau serios afectat: șoc, insuficiență cardiacă, isterie, exces de căldură sau frig, infecții. Acest efect echilibrant se manifestă și asupra sistemului nervos stimulând în cazul unei ușoare depresii și sedând isteria; poate fi utilizat în majoritatea afecțiunilor psihosomatice sau nervoase. Camforul are adesea rezultate acolo unde remediile blânde nu sunt destul de eficiente sau atunci când e nevoie de un șoc ușor, necesar producerii de reacții la un organism cu boli cronice.

Nu uitați că e vorba de un arbore înalt de 30 m și cât de mult îi trebuie camforului ca să crească și să producă. Uleiul de camfor nu este scump, dar trebuie folosit cu înțelepciune și numai atunci când este nevoie.

Cedru

Denumire latină	*Juniperus virginiana*
Familia	*Coniferae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Uranus*
Viteza de evaporare	*97*
Intensitatea mirosului	*4*
Se extrage din	*Lemn*

Proprietăți	**Utilizări**	
Antiseptic	Acnee	Cancer
Astringent	Afecțiuni respiratorii	Catar
Diuretic	Afecțiuni ale tractului	Cistite
Expectorant	urinar	Disurie
Sedativ	Afecțiuni cutanate	Gonoree
	Bronșită	Pielite

„Ale tale buze miere izvorăsc, iubito, miere curge, lapte curge de sub limba ta; mirosul îmbrăcămintei tale e mireasmă de Liban."

(*Cântarea cântărilor* 4,11)

Din păcate cedrul de Liban (*Cedrus libani*), care a fost utilizat în antichitate, nu mai crește abundent ca altădată. În vechime existau păduri întinse cu acești arbori enormi, dar de-a lungul secolelor au fost considerabil reduse printr-o distrugere masivă în vederea obținerii de mobilă din lemn de cedru. Lemnul de cedru era utilizat la construirea templelor și a palatelor în Orientul Mijlociu și s-a folosit în cantitate mare la construirea marelui templu al lui Solomon din Ierusalim. Astăzi mai supraviețuiesc doar câteva sute de arbori.

Uleiul din lemn de cedru, probabil primul ulei esențial extras din plante, era folosit de egipteni în procesul de mumificare. Ei îl mai valorificau, superior, ca ingredient pentru produse cosmetice și impregnau foile de papirus cu el pentru a le proteja de insecte. Lemnul era folosit pentru confecționarea de bijuterii,

mobilă și corăbii și chiar sicrie. Era atât de folosit încât teritoriul Libanului a fost încorporat în Imperiul Egiptean pentru a asigura o sursă regulată.

Există două uleiuri comerciale cunoscute sub numele de ulei de cedru. Uleiul din *Cedrus atlantica*, cedrul adevărat, este cunoscut ca ulei din lemn de cedru Atlas și este originar din Maroc. Celălalt ulei provine din *Juniperus virginiana*, un arbore conifer care crește în America de Nord. E cunoscut ca cedru roșu și este strâns înrudit cu cedrul galben (*Thuja occidentalis*), din frunzele căruia se obține uleiul de tuia.

Cedrul roșu e folosit la confecționarea creioanelor și nu-i poți mirosi esența fără să te gândești la creioane! Uleiul e limpede și relativ vâscos, asemănător uleiului de santal; se amestecă bine cu trandafirul, ienupărul și chiparosul și e utilizat ca fixativ în parfumuri. Din punct de vedere terapeutic se aseamănă într-o oarecare măsură cu uleiul de santal; are aceeași mireasmă blândă, dar e mai fierbinte și mai toxic. Gustul e slab amărui.

Uleiul de cedru roșu acționează în primul rând asupra pielii și asupra tractului respirator și a celui uro-genital. Se spune că el e cel puțin tot atât de bun ca uleiul de santal pentru scurgerile de mucus și gonoree. Efectul lui clar antiseptic nu e cunoscut. El poate fi dat atunci când există durere, arsură sau dificultăți de urinare și este un remediu valoros pentru cistite. Este, de asemenea, indicat în pielite și hiperemia renală.

Ca și uleiul de santal, are un efect pronunțat asupra membranelor mucoase și este bun în toate afecțiunile catarale, în special în tuse și bronșită. El poate fi folosit împreună cu alte esențe în inhalații pentru toate tipurile de afecțiuni respiratorii. Ca și uleiul de santal, are efect sedativ și poate fi utilizat în stări asociate cu anxietate și tensiune nervoasă; este, în general, mult mai util în afecțiuni cronice decât în cele acute.

Cedrul are un efect pronunțat asupra pielii și este util în toate tipurile de erupții cutanate. Acțiunea lui e sedativă, astringentă, antiseptică și calmează mâncărimea. E foarte bun în ac-

nee, piele groasă și seboreea capului (păr gras, mătreață) și e recomandat pentru alopecia traumatică. Este, de asemenea, util în multe afecțiuni mai grave ca eczemă, dermatite și psoriazis. În concentrație mare, irită pielea.

Este un foarte bun insectifug și este eficient împotriva țânțarilor, moliilor, cariilor, lipitorilor și șobolanilor! Întrucât s-a dovedit că uleiul de cedru inhibă mitoza (diviziunea celulară) celulelor tumorale, ar putea fi valoros în terapia cancerului. Această acțiune se datorează consistenței lui uleioase dată de terebentină și diferiți acizi grași. Uleiul de cedru Atlas are, probabil, o acțiune foarte asemănătoare cu cea a cedrului roșu. A fost menționată utilizarea lui în bronșită, gonoree, infecții urinare și respiratorii și tuberculoză.

Chiparos

Denumirea latină	*Cupressus sempervirens*
Familia	*Coniferae*
Calitate	*Yin*
Planeta dominantă	*Saturn*
Viteza de evaporare	*30*
Intensitatea mirosului	*4*
Se extrage din	*Fructe*

Proprietăți	**Utilizări**	
Antiseptic	Afecțiuni he-	Gripă
Antispasmodic	patice	Menoragie
Antisudorific	Astm	Pioree
Astm	Cancer ?	Reumatism
Astringent	Diaree	Tensiune nervoasă
Deodorant	Dismenoree	Tulburări de menopauză
Diuretic	Dizenterie	Tuse convulsivă
Hepatic	Enurezis	Tuse spasmodică
Sedativ	Hemoragii	Vene varicoase
Vasoconstrictor	Îngrijirea	
(local)	pielii	

Chiparosul este un copac înalt, conic-ascuțit. Florile, mici, de culoare brun sau gri, sunt grupate în conuri rotunde sau nuci, cum se mai numesc. Arborii de chiparos sunt pereni și originari din Orient. Ei se întâlnesc de obicei prin grădini și cimitire în zona mediteraneană și sunt, de asemenea, populari în grădinile și parcurile din Anglia. În insula care-i poartă numele acest arbore este venerat.

Uleiul de chiparos e limpede, cu iz de lemn, gust de nucă, și aduce a condiment; e una dintre esențele mele preferate. Are mai mult o nuanță masculină, deși unele femei îl preferă ca pe o schimbare reconfortantă a mirosului dulce-greu al majorității parfumurilor și al multor altor esențe. Mirosul lui amintește de alte uleiuri din familia coniferelor - ienupăr și pin - și se combină bine cu ele. E un bun ulei pentru baie, relaxant și reconfortant.

Culpeper spune despre chiparos:

„Conurile sau nucile sunt cele mai utilizate, frunzele se folosesc mai rar; conurile sunt considerate a fi foarte uscate și legate, bune pentru a stopa fluxurile de orice fel, ca hemoptizia, diareea, dizenteria, menstruațiile excesive, micțiunea involuntară; previn sângerarea gingiilor și căderea dinților; extern se utilizează ca astringent în prișnițe și cataplasme."

Chinezii nu fac distincție clară între *Thuja* și *Cupressus.* Comentariile lui Li Shin-Chên se referă la ambele specii:

„Nucile sunt considerate foarte nutritive și sătioase și, se spune, că de ele beneficiază organele respiratorii întrucât păstrează o respirație fiziologică. Acționează și asupra ficatului și sunt prescrise în afecțiuni convulsive ale copiilor."

Uleiul de chiparos e benefic în afecțiuni însoțite de descărcări excesive de fluid, cum sunt cele menționate de Culpeper. Calitatea sa hemostatică și astringentă îl face util în hemoragii ca hemoptizia și metroragia; și extern pentru hemoroizi, vene varicoase și piele grasă. Se pare că acționează asupra sistemului de reproducere feminin, probabil prin ovare, și s-a dovedit valoros în afecțiuni menstruale și legate de menopauză.

E un antispasmodic puternic și e util în astm, tuse convulsivă și în toate tipurile de tuse spastică. Este, de asemenea, sedativ al terminațiilor nervoase din sistemul respirator (Couvreur). Datorită efectului său combinat asupra respirației, chiparosul poate fi folosit în bronșite și emfizem; utilitatea lui în gripă este deja recunoscută (Valnet).

Acțiunea chiparosului asupra ficatului nu este clară. E puțin probabil să fie util în afecțiuni de tip Yin, ca anemia, dar poate fi folositor acolo unde există exces de căldură și energie, cauzat de ficat, de exemplu excesul de bilă. Datorită efectului său astringent asupra fluidelor organismului ne putem aștepta să fie util pentru tipul flegmatic, vorbăreț, pentru cei cu diaree mintală. Efectul lui asupra nervilor este mai degrabă sedativ decât stimulant.

Chiparosul poate fi unul dintre cele mai folositoare uleiuri cu condiția să știm cât mai multe despre proprietățile lui. Efectul lui restrictiv asupra fluidelor este aproape unic printre esențe. Afinitatea sa pentru sistemul reproductiv feminin (care poate fi datorat substanțelor asemănătoare hormonilor) îi confirmă natura predominant Yin.

Eucalipt

Denumirea latină	*Eucaliptus globulus și alte specii*
Familia	*Myrtaceae*
Calitate	*Yin*
Planeta dominantă	*Saturn*
Viteza de evaporare	*5*
Intensitatea mirosului	*8*
Esența se extrage din	*Frunze*

Proprietăți	**Utilizări**	
Analgezic	Arsuri	Herpes
Antiseptic	Astm	Holeră
Antispasmodic	Bronșită	Infecții al gâtului
Cicatrizant	Cancer ?	Leucoree
Deodorant	Calculi biliari	Malarie
Depurativ	Catar	Nefrită (acută)
Diuretic	Cistită	Nevralgie
Expectorant	Diabet	Pediculoză
Febrifug	Diaree	Pojar
Hipoglicemiant	Difterie	Răceli
Revulsiv	Dispepsie	Răni
Stimulant	Emfizem	Reumatism
Vermifug	Febră	Scarlatină
Vulnerar	Febră tifoidă	Sinuzită
	Gonoree	Tuberculoză
	Gripă	Tuse
	Hemoragie	Ulcere (cutanate)

Arborele de eucalipt (în prezent se cunosc peste 300 de specii) este unul dintre cei mai înalți arbori din lume. *Eucalyptus amygdalin* crește uneori până la 144 m, fiind probabil, cel mai înalt arbore din lume, mai înalt decât arborele gigant californian (*Sequoia gigantea*). *Eucalyptus globulus*, varietatea cea mai cunoscută, atinge o înălțime până la 107 m. Ca majoritatea arborilor din familia eucaliptului, el este originar din continentul Australian.

Numele vine de la grecescul *eucalyptos*, care înseamnă bine acoperit, pentru că mugurii lui florali sunt acoperiți cu o membrană ca o cupă, care se înlătură pe măsura înfloririi. Frunzele sunt tari, sub formă de lamă de sabie, lungi de 15 - 30 cm și cu o lățime în centru de 2,5 - 5 cm, de culoare verde-albăstruie și au, de regulă, marginile orientate vertical. Acest lucru reduce la minimum evaporarea uleiului esențial și a apei, în condițiile soarelui fierbinte australian.

Cel care a introdus și în celelalte părți ale lumii arborele de eucalipt cu valoroasa lui esență a fost baronul Ferdinand von Muller, botanist și explorator german. (Din 1857 până în 1873 a fost directorul grădinii botanice din Melbourne). De atunci eucaliptul s-a cultivat în multe zone subtropicale, incluzând Egiptul, Algeria, Spania, Africa de Sud, India și California. *Eucalyptus globulus* este, probabil, cea mai răspândită varietate, deși există în prezent aproape cincizeci de specii cultivate pentru producția de ulei esențial. Cele bogate în eucaliptol (între 55 și 85 %) sunt utilizate în medicină, iar celelalte specii, care sunt chimic diferite, sunt folosite în parfumerie.

Eucaliptul, sau arborele albastru de cauciuc, a fost mult timp remediul casnic favorit în Australia, coloniștii albi învățând despre el de la aborigeni. Următorul citat provine din *Folk Medicine* de Bill Wannan:

> „În ultima jumătate a secolului al XIX-lea, uleiul de eucalipt a fost considerat peste tot în țară ca un vindecă-tot. May Gilmore scrie: «Pentru orice fel de rană, tata folosea frunzele de eucalipt așa cum învățase de la negri. Le aplica peste umflături, arsuri sau opăriri și, în 1880, când fratele meu aproape că și-a tăiat degetul mare cu un topor, frunza legată a acționat și a vindecat de parcă tata i-ar fi cusut șapte copci; când a venit, în sfârșit, chirurgul să-i vadă mâna, a întrebat cine a fost doctorul care l-a vindecat atât de bine».”

Eucaliptul a fost, de asemenea, larg utilizat pentru răceli, febră, reumatism, mușcături de șarpe, dizenterie, febra de fân, malarie și dureri musculare.

William Whitla comentează:

„Utilizat extern, este rubefiant; dacă acoperi cu mătase uleioasă, produce spuzeală. Este dat în afecțiuni septice febrile și s-au obținut rezultate bune în febra puerperală, piemie și septicemie, în cinci doze minime. Reduce temperatura și s-a dovedit a fi curativ în friguri; în timpul eliminării lui prin suprafața mucoasei bronhiilor acționează ca expectorant-dezinfectant în tuberculoză și bronșite iar prin tractul renal ca dezinfectant în cistită și gonoree. S-a aplicat hipodermic în vaselină lichidă.

Mulți medici tratează acum tifosul exantematic, tusea convulsivă și difteria prin învăluirea pacientului într-o atmosferă de vapori de eucalipt. Pentru gripă acest lucru a devenit o practică populară. Nu de mult, Gurgenven a prezentat foarte favorabil surprinzătoarele rezultate ale acestei metode în tratarea scarlatinei.

Local, au fost utilizați vaporii de eucalipt, sub formă de inhalații, în gangrena pulmonară, tuberculoză, ozenă, difterie și, sub formă de soluție diluată, a fost utilizat pentru spălarea cavităților și irigarea rănilor urât mirositoare. Condiționat sub formă de ovule, uleiul de eucalipt a fost utilizat în cancerul uterin și al rectului iar sub formă de tifon impregnat este utilizat la bandajele antiseptice chirurgicale."

„Uleiul de eucalipt este utilizat ca stimulent și antiseptic sub formă de gargarisme. Aplicat local, diminuează sensibilitatea. Crește activitatea cardiacă. Proprietățile lui antiseptice îi conferă o oarecare acțiune antimalarică deși nu poate înlocui Cinchona (arborele de chinină).

În anghină și tulburări spasmodice ale gâtului, uleiul poate fi aplicat extern.

În practica veterinară, uleiul de eucalipt este administrat cailor în gripă, câinilor în răpciugă, tuturor animalelor în septicemie. El este, de asemenea, utilizat în afecțiuni cutanate parazitare." (Doamna Grieve)

Uleiul de eucalipt este limpede, nu e folosit prea mult în parfumerie, dar are o reputație bună ca inhalant sau frecție pentru piept. El are un miros distinctiv de camfor, surprinzător de

blând, un gust foarte slab amărui. Pe limbă se simte rece, ca uleiul de mentă, deși nu conține mentol.

Cea mai remarcabilă calitate a uleiului de eucalipt este excelenta lui acțiune în toate tipurile de febră. Aborigenii îl foloseau ca febrifug. Whitla îl recomandă în febra puerperală, friguri (febra intermitentă), tifosul exantematic (febra eruptivă) și în unele afecțiuni febrile ca difteria, gripa și scarlatina. Dr. Valnet îl indică în holeră, tifos, scarlatină, pojar și gripă. Eucaliptul are un efect răcoritor pronunțat asupra organismului, reducând efectiv temperatura.

Eucaliptul e unul dintre cele mai bune uleiuri antiseptice și utilitatea lui în multe afecțiuni e legată de această calitate. În parte, eficacitatea antiseptică i se datorează ozonului care se formează prin oxidarea unor terpene. Pulverizarea cu o emulsie care conține 2% ulei de eucalipt omoară 70% din stafilococii din atmosferă. După doamna Grieve, eucaliptul e un antiseptic antimalaric. Un studiu american, publicat în 1958, arată că eucaliptul are o eficiență moderată împotriva *s. typhosa, p. morgani, b. brevis* și *m. citreus*. Un studiu rusesc (1973) relevă că unele uleiuri de eucalipt *(e. viminalis, e. cinerea, e. macarthuri* și *e. darlympheana*) sunt eficiente împotriva virusurilor gripale A_2 și A. S-au testat pe șoareci și pe embrioni de găină de 10 zile soluții cu o concentrație în eucalipt de până la 2%.

Unele specii de eucalipt produc o rășină roșie, care se elimină din scoarță, cunoscută sub numele de „kino". Uleiul de eucalipt posedă multe calități întâlnite la uleiurile extrase din rășini, în special un pronunțat efect în eliminările catarale sau purulente, în infecțiile tractului uro-genital și respirator și în afecțiuni cutanate. E un foarte bun remediu pentru răni și ulcere trenante și poate fi considerat ca un purificator sanguin în toate afecțiunile în care avem de-a face cu toxemie sau infecție. Extern e bun pentru herpes sau erupții cutanate similare. Este un bun analgezic în nevralgie și un analgezic-cicatrizant pentru arsuri. Ca rubefiant poate fi aplicat extern în dureri reumatice sau musculare

și este, de asemenea, un remediu organic pentru artrita reumatoidă. Poate avea un efect astringent mediu.

Eucaliptul este cel mai bine cunoscut pentru acțiunea sa asupra tractului respirator, care este antiseptică, expectorantă și ușor antispasmodică.

S-a dovedit a fi un remediu valoros în majoritatea afecțiunilor respiratorii, inclusiv sinuzita și tuberculoza, și e foarte bun pentru majoritatea infecțiilor în gât, în special când există eliminări abundente de mucoasă.

Are, de asemenea, o pronunțată acțiune asupra tractului urinar, ca antiseptic și diuretic; crește excreția de uree. Este indicat în special acolo unde avem de-a face cu eliminări urât mirositoare și e valoros în cistite, nefrite acute, leucoree și gonoree. Poate fi folosit și în diaree acută.

Eucaliptul este indicat, în special, în stare septică, toxemie, durere de cap congestivă, epuizare, dificultate de concentrare sau febră. Datorită utilității lui în răceli, herpes, gripă și pojar eucaliptul pare să fie un agent antiviral *în vivo* dacă nu și *în vitro*. Are un efect ușor estrogenic, similar cu cel al feniculului, dar mai puțin pronunțat.

Fenicul[28]

Denumire latină	*Foeniculum vulgare*
Familia	*Umbeliferae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Mercur*
Viteza de evaporare	*85*
Intensitatea mirosului	*6*
Esența se extrage din	*Semințe (care de fapt sunt fructe)*

Proprietăți	**Utilizări**	
Antiseptic	Afecțiuni pulmonare	Obezitate
Antispasmodic	Alcoolism	Oligurie
Carminativ	Amenoree	Sughiț
Digestiv	Calculi renali	Tulburări de meno-
Diuretic	Colică	pauză
Emenagog	Dispepsie	Vomă
Expectorant	Flatulență	
Galactagog	Greață	
Laxativ	Gută	
Splenic	Hipogalactie	
Stomahic	(lapte insuficient	
Tonic	pentru mamele care	
Vermifug	alăptează)	

Numele de fenicul vine de la latinescul *foenum*, care înseamnă fân, iar romanii l-au denumit *foeniculum*. El crește înalt de 120-150 cm și are flori galben-aurii. Se întâlnește, în mod obișnuit, în Europa și se crede că e originar de pe țărmul Mediteranei. El crește în special pe sol calcaros. Feniculul era bine cunoscut în antichitate și era cultivat de către romani. Plinius avea mare încredere în proprietățile feniculului și îi subscria cel puțin douăzeci și două de remedii. Era utilizat tradițional la prepararea mâncărurilor, la combaterea obezității și se spunea că transmite forță, curaj și longevitate. Se spunea, de asemenea, că întărește vederea:

---

[28] Denumiri populare: anason dulce, basamac ș.a. (*N. trad.*)

„Peste plantele inferioare se înalță
Feniculul cu florile lui galbene;
Și în vremuri dinaintea noastră
A fost dăruit cu minunata putere
De a reface vederea slăbită.” (Longfellow)

În timpurile medievale era folosit la prevenirea vrăjitoriei și la apărarea de spirite rele, de obicei, sub numele de *fenkle*.

„Această plantă e numită fenicul sau *fenkle* și semințele ei, uscate, sunt bune și reconfortante pentru stomac. El deschide frâele închise ale rinichilor și ale vezicii. Dacă e băut cu vin și apă, e bun pentru înlăturarea tuturor felurilor de venin. De asemenea, picăturile de suc puse în urechile omului, omoară viermii din el. Băut cu vin slăbește dropica și toate felurile de umflături și îl menține pe om în formă. Iar dacă e băut cu vin și cu apă, face să sporească laptele la femei. De asemenea, dacă este amestecat cu ulei, e bun să vindece umflăturile. E o plantă fierbinte și uscată.” (Banckes, *Ierbar*)

„Feniculul este bun să elimine vânturile, să provoace urina și să ușureze durerile provocate de pietre și ajută la spargerea lor. Apa de orez în care s-au fiert frunze și semințe de fenicul este bună pentru mamele care alăptează să li se înmulțească laptele și să-l facă mai sănătos pentru copil... Semințele, rădăcinile și mai mult, ajută la deschiderea obstrucțiilor hepatice, splenice, vezicale și ușurând astfel durerile și balonările splinei și gălbinarea; la fel și guta și crampele. Semințele sunt utilizate în medicamente, care ajută în respirație slabă, gâfâială, datorate afecțiunilor plămânilor. Ajută, de asemenea, la reducerea scurgerilor... Frunzele, semințele și rădăcinile sunt mult folosite împreună în băuturi sau supe pentru a-i face pe cei grași să slăbească.” (Nicholas Culpeper)

„Semințele sunt carminative, elimină gazele, întăresc intestinele, ajută la colici și ajută vederii slăbite.” (Joseph Miller)

„Fructele sunt prescrise în dispepsie, colici și alte afecțiuni abdominale la copii. Extras în alcool, feniculul e folosit local pentru dureri de spate și de dinți.” (Li Shin-Chên)

Uleiul de fenicul dulce este unul din remediile carminative clasice și Joseph Miller îl menționează ca fiind singurul preparat oficinal de fenicul (1722). Este limpede, are un gust dulce și un miros asemănător semințelor de anason. Ca și alte „uleiuri din semințe" uleiul de fenicului acționează în primul rând asupra proceselor digestive. Conține o cantitate mică de cetone, dar fiind prezente în doze normale nu prezintă risc pentru declanșarea fenomenelor epileptice.

Feniculul este fierbinte și moderat uscat. E bun pentru cei cu constituție slabă, cataralâ și este tonic digestiv, hepatic și splenic. Ca antispasmodic și expectorant el poate fi utilizat în bronșită. Este un excelent remediu pentru toate afecțiunile stomahice și digestive incluzând flatulența, colica, toate tipurile de indigestie, greața și voma și are reputație de remediu pentru sughiț. După datele unor autori, uleiul de fenicul are acțiune atât spasmodică cât și antispasmodică asupra intestinului. Efectul contractil, care accelerează și întărește mișcarea peristaltică, este benefic în constipație și ajută ori de câte ori colonul are tonusul slăbit. Efectul antispasmodic s-a dovedit în folosirea lui de sute de ani împotriva colicilor. Mai este folosit, în combinație cu purgative puternice, pentru prevenirea hemoroizilor. Această aparentă contradicție se datorează efectului de normalizare mai degrabă decât unuia dependent de doză. Putem interpreta aceasta ca pe o calitate tonică, care diminuează spasmele anormal de puternice și întărește contracțiile anormal de slabe. El poate fi un remediu foarte bun pentru colite și prolapsul colonului.

Feniculul este un bun diuretic și poate fi luat în caz de insuficiență urinară. Ajută, de asemenea, la dizolvarea calculilor renali. În ciuda conținutului său de cetone, are un oarecare efect antitoxic. Culpeper menționează că semințele de fenicul sunt „bune pentru cine a fost mușcat de șarpe sau a mâncat iarbă otrăvită, sau ciuperci" și *Ierbarul* lui Banckes le recomandă „pentru toate felurile de venin". În ultimul timp, atât tinctura de fenicul cât și anetolul (principalul constituent al uleiului de feni-

cul) s-a dovedit că reduce considerabil efectele toxice ale alcoolului în organism.

Într-un experiment pe șoareci, făcut pentru a testa toxicitatea uleiului de fenicul, doze relativ mari au cauzat o reducere a greutății corporale. Utilizarea feniculului în obezitate este tradițională și pare să indice mai mult decât un efect diuretic. S-a constatat că are o acțiune estrogenică, datorată probabil conținutului de anetol. Din acest motiv e folosit în tulburări de menopauză și, probabil, tot de acest fapt e legat efectul lui de a spori laptele mamelor care alăptează. Într-un experiment pe capre s-a constatat că sporește atât cantitatea de lapte cât și conținutul lui în grăsimi. Din păcate, nu ajută femeilor care nu au copii, dar vor să le crească sânii.

Geraniu (Drușain)

Denumirea latină	*Pelargonium adorantissimum* *Pelargonium graveolens*
Familia	*Geraniaceae*
Calitate	*Yin*
Planeta dominantă	*Venus*
Viteza de evaporare	*87*
Intensitatea mirosului	*6*
Esența se extrage din	*Herba (partea aeriană a plantei)*

Proprietăți	**Utilizări**	
Analgezic	Afte	Hemoragie
Antidepresiv	Arsuri	Icter
Antiseptic	Cancer (uterin)	Îngrijirea pielii
Astringent	Congestie pulmo-	Micoze
Cicatrizant	nară	Nevralgie facială
Diuretic	Calculi renali	Oftalmie
Sedativ	Depresie	Pediculoză
Stimulant al	Dermatită	Răni
corticosuprare-	Diabet	Sterilitate
nalei	Dureri în gât	Stomatite
Tonic	Eczemă	Tensiune nervoasă
Vulnerar	Gastralgie	Ulcere (intern și ex-
	Glosită	tern)
	Herpes	Zona Zoster

Există câteva specii aromate de *pelargonium.* Această varietate crește înaltă de aproximativ 60 cm, are frunze serate, ascuțite și flori mici, roz. Toată planta este aromată. Se întâlnește pe teren înțelenit, sub formă de gard viu și la periferia pădurilor. A fost folosit de antici ca remediu pentru răni și tumori.

Esența e limpede, de culoare verde-deschis cu miros proaspăt, plăcut. Este un ulei pentru baie foarte răcoritor și relaxant. Se combină bine cu uleiurile de trandafir, citrice și busuioc, dar e unul dintre puținele uleiuri care poate fi folosit în orice amestec. În cantități mici, combinat cu alte esențe, dă amestecului o

calitate ușoară, verzuie, delicată și slab floralĂ. Are gust amar.

„Este sub dominația lui Venus și se recomandă împotriva pietrelor și pentru a opri sângele oriunde sau oricât ar curge; vindecă rapid toate rănile proaspete și este eficient în ulcerele vechi din părțile ascunse sau din altă parte. Deși toate speciile de geraniu sunt vulnerare, aceasta este în mod deosebit, fiind încă și mai curățitoare și mai diuretică, calitate arătată de puternicul ei miros de săpun; răspunde foarte bine luat intern sub formă de pulbere cu vin și, de asemenea, aplicat extern pentru fracturi vechi. Sub formă de decoct e bun în blocajul rinichilor și în litiază." (Nicholas Culpeper)

Uleiul de geraniu e predominant Yin, dar are și o calitate încălzitoare, dar nu prin transformarea extremei Yin în Yang, ci pentru că e un ulei neutru spre Yin. Calitatea lui neutră este evidențiată de culoarea verde-deschis și explică de ce se combină rapid cu orice alt ulei.

Este un analgezic moderat și sedativ și poate fi utilizat în nevralgie, când e vorba de o durere de origine mai degrabă nervoasă decât fizică. Analgezic-cicatrizant-antiseptic, este un remediu excelent pentru arsuri și recunoscut pentru eficiența în răni și toate tipurile de ulcere. Reduce extremele atât Yang cât și Yin și în răni sau alte stări inflamatorii reduce inflamația. În stările cu senzație de rece, are un efect stimulator moderat. Acțiunea sa calmantă e utilă în glosite, oftalmie, stomatite și gastroenterite.

Acțiunea geraniului asupra sistemului nervos e deosebit de pronunțată. Este, ca bergamota, atât sedativ cât și înălțător, și e una dintre esențele utilizate cu succes de Rovesti în vindecarea stărilor de anxietate. Asemănător busuiocului și rozmarinului, este stimulent al cortexului suprarenalelor, ai cărui hormoni au în principal acțiune reglatoare, echilibrantă. Poate fi folosit și pentru echilibrarea hiposecreției de hormoni sexuali, androgeni sau estrogeni, întâlnită adesea în menopauză.

Ca antiseptic, geraniul are o utilizare medie, dar e de multe ori eficient în infecțiile din gât și gură, când acționează și ca analgezic. Este liant și astringent precum chiparosul și este foarte bun pentru hemoragii interne sau externe și în diaree. Poate fi utilizat și pentru alte scurgeri ca blenoragia sau leucoreea. Aplicat extern, e utilizat în congestia pieptului.

Datorită conținutului de terpene este insecticid, fiind foarte bun împotriva țânțarilor.

Geraniul este un diuretic moderat și e folosit intern pentru calculii căilor urinare. Este valoros și în icter iar gustul lui amar indică un efect asupra intestinului subțire. Putem vedea acest efect în acțiunea lui pronunțată în diaree / enterită; poate fi eficient împotriva calculilor biliari. A fost folosit și în tratamentul afecțiunilor tractului urinar și al tuberculozei.

Este o esență utilă în toate tipurile de afecțiuni cutanate, incluzând eczema uscată, arsurile, zona Zoster, herpesul și pediculoza (păduchi). Are, de asemenea, o mare valoare în îngrijirea pielii și poate fi utilizat pentru aproape toate tipurile de piele fiind dezinfectant, răcoritor, astringent și tonic cutanat mediu. Poate fi utilizat pe piele inflamată și este bun pentru tipurile aton, congestionat, gras.

Iasomie

Denumire latină	*Jasminum officinale* *Jasminum grandiflorum*
Familia	*Jasminaceae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Jupiter*
Viteza de evaporare	*95*
Intensitatea mirosului	*7*
Esența se extrage din	*Flori*

Proprietăți	**Utilizări**
Antidepresiv	Anxietate
Antiseptic	Afecțiuni uterine
Antispasmodic	Depresie
Afrodiziac	Dismenoree
Galactagog	Frigiditate
Parturient	Impotență
Sedativ	Îngrijirea pielii
Tonic (în special uterin)	Răgușeală
	Răceala nervilor
	Tuse

Iasomia este una dintre cele mai scumpe esențe și am recunoscut întotdeauna că-și merită titlul de: „Regina Aromaticelor". Numele îi vine de la cuvântul arab *yasmin*. Iasomia chinezească, *J. sambac*, e larg utilizată pentru parfumarea ceaiului; în China e cunoscută ca *mo li*, și hindușii o numesc „raza de lună a crângurilor". În China florile sunt utilizate în cosmetică, pentru decorarea părului fetelor drăguțe și, pe vremuri, se folosea un ulei infuzat pentru masarea corpului după baie.

Iasomia este o plantă cățărătoare[29], cu flori albe sau galbene. Se cultivă în Algeria, Maroc, Franța, China, Egipt, Italia și Turcia; uleiul franțuzesc este cel mai scump. Uleiul de iasomie a fost mulți ani extras prin pulverizare, deși acum singurele uleiuri

---

[29] La noi, arbust. (*N.tr.*)

disponibile sunt cele extrase cu solvenți volatili. Iasomia are cel mai minunat miros și e folosită în multe dintre parfumurile scumpe. Uleiul are o culoare roșu-brun intens. Se amestecă foarte bine cu uleiul de trandafir și cu uleiurile de citrice. Are un buchet dulce, exotic, care nu displace niciodată.

„Iasomia este o plantă caldă, tonică ... Ea încălzește uterul, vindecă *Schirrthi* [?] și facilitează nașterea; e bună pentru tuse, dificultăți de respirație etc. Dispersează umorile crude fiind bună pentru constituțiile reci și catarale, nu și pentru cele calde."

„Uleiul este bun, de asemenea, pentru mădularele rigide și contractate; el deschide, încălzește și este util în colici." (Nicholas Culpeper)

Uleiul de iasomie lucrează în primul rând la nivel emoțional și e de mare valoare în probleme psihice și psihosomatice. Cu toate că are efecte fiziologice, utilizarea lui este indicată în special atunci când problemele fiziologice sunt legate de o problemă emoțională. Iasomia e un sedativ nervos și, în același timp, un puternic întăritor. E antidepresivă și induce un sentiment de optimism, încredere și euforie. Este cea mai utilă în caz de apatie, indiferență sau nepăsare.

Ca și trandafirul, are un efect marcant asupra sistemului reproductiv feminin. Alină spasmele uterine și durerile menstruale, abdominale sau de spate. Ajută la alinarea durerilor de la naștere și facilitează nașterea. Ea provoacă, de asemenea, lactația fiind, așadar, de mare valoare ca ulei pentru masaj pre și postnatal. În Malaezia se prescriu șapte flori de iasomie ca remediu pentru septicemia puerperală. Este un afrodiziac notabil, încălzește și relaxează corpul. Datorită acestui fapt, precum și efectului pronunțat în sfera emoțională, iasomia este uneori un dar imens în tratarea impotenței sau frigidității. Ea acționează și asupra organelor sexuale masculine, încălzindu-le și fortificându-le. E utilă în afecțiuni însoțite de descărcări ca spermatoree, gonoree și prostatită.

Uleiul de iasomie acționează asupra respirației, răgușelii, spasmelor nervoase în gât și bronhii. El încălzește și întărește un stomac rece, slab și este foarte valoros în debilitate nervoasă generală și în stările derivate din ea.

Acțiunea iasomiei este predominant Yang - încălzește, deblochează, ameliorează spasmele. Este indicată în cazuri de răceală, apatie, spasm, depresie, catar sau alte scurgeri. Ca tot ce este desăvârșit, e un ulei cu adevărat puternic. Nu există pericol de intoxicare, dar, în exces, nu mai e benefic și poate provoca o creștere a catarului. Prea mult Yang se poate transforma în Yin.

Utilizată moderat, iasomia e benefică pentru piele fierbinte, uscată, senzitivă, în special acolo unde există înroșire sau mâncărime. Acest lucru nu exclude utilizarea sa pentru alte tipuri de piele și, datorită mirosului delicat, este un ingredient binevenit în orice ulei facial. Se utilizează uneori în afecțiuni ca dermatita sau erizipelul, în special când sunt însoțite de depresie.

Ienupăr

Denumire latină	*Juniperus Comunis*
Familia	*Coniferae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Jupiter*
Viteza de evaporare	*30*
Intensitatea mirosului	*5*
Esența se extrage din	*Fructe (bace)*

Proprietăți	**Utilizări**	
Antiseptic	Acnee	Infecții pulmonare
Antispasmodic	Afecțiuni nervoase	Infecții urinare
Antitoxic	Albuminurie	Îngrijirea pielii
Afrodiziac	Amenoree	Litiază renală
Astringent	Arterioscleroză	Leucoree
Carminativ	Blenoragie	Oligurie
Cicatrizant	Ciroză	Pielită (cronică)
Depurativ	Colică	Reumatism
Diuretic	Cistită	Răni
Emenagog	Dermatită	Strangurie
Rubefiant	Diabet	(Disurie)
Sedativ	Dropică	Tuse
Stomahic	Dismenoree	Ulcere (externe)
Sudorific	Eczemă	
Tonic	Flatulență	
Tonic nervos	Gută	
Vulnerar	Hemoroizi	

Ienupărul este un arbore mic sau arbust, veșnic verde, cu frunze mici, țepoase, aranjate strâns în spirale de câte trei. Crește înalt de 1,2 până la 1,8 m și e întâlnit de regulă pe soluri calcaroase. Uleiul se obține din bace, care sunt mici, asemănătoare cu cele de coacăz negru și când se coc devin albastre-purpurii, din verzi. Mai există și un ulei obținut din lemn, dar cu o valoare terapeutică mult prea mică.

În civilizațiile timpurii, ienupărul a fost folosit pentru a fi ars

ca tămâie. A fost utilizat în Tibet atât în scop religios cât și în scop medical. Ienupărul e unul dintre numeroșii arbuști aromatici care se ardeau pentru alungarea spiritelor rele sau ca dezinfectant când bântuiau ciuma sau alte molime. Francezii ardeau în spitale un amestec de ramuri de ienupăr și frunze de rozmarin pentru purificarea aerului din saloane și camere infectate. În Iugoslavia, în tradiția medicinii populare, uleiul de ienupăr este aproape un leac universal.

Esența are o tentă palidă de verde-galben și un miros plăcut de terebentină. Ca și cele de chiparos și pin, este un ulei pentru baie foarte răcoritor, fiind atât stimulant cât și relaxant. Are gust destul de amar. Bacele se folosesc la prepararea ginului.

„Bacele sunt fierbinți de gradul trei și uscate de gradul unu, fiind contra-otrăvitoare și împotriva molimelor, excelente împotriva mușcăturilor animalelor veninoase; ele provoacă urinarea și sunt utile în dizenterie și disurie. Sunt un remediu împotriva dropicii și reduc durata nașterii, ajută contracțiile mamei, elimină vântul și întăresc stomacul. Într-adevăr nu există remediu mai bun pentru vânt, în orice parte a corpului, sau pentru colici, decât uleiul chimic obținut din bacele de ienupăr. Ele sunt bune pentru tuse, insuficiență respiratorie, tuberculoză, dureri de burtă, hernie, crampe, convulsii... stopează toate scurgerile, ajută la hemoroizi și omoară viermii la copii." (Nicholas Culpeper)

Prin „chimic" Culpeper înțelege esențial. În *Ierbarul* lui Joseph Miller e menționat ca singurul preparat oficinal de ienupăr.

„Un stimulent blând și stomahic în doze mici. Intră rapid în sânge și este eliminat prin rinichi, pe care îi stimulează puternic, transportând cu el o cantitate mare de apă în caz de dropică, în timp ce la persoane sănătoase poate chiar micșora această cantitate de apă. În cantități foarte mari, excită organele genitale și pare să fie similar cu cantaridele, cunoscut fiind că o astfel de folosire e urmată de disurie și priapism." (William Whitla)

„Cea mai importantă întrebuințare a ienupărului e cea de adjuvant al diureticelor în dropica dependentă de afecțiuni cardiace, hepatice sau renale." (Mrs. Grieve)

Uleiul de ienupăr acționează asupra pielii, digestiei, tractului urinar, sângelui și nervilor. Împreună cu uleiul de santal este unul dintre diureticele și remediile clasice pentru infecțiile tractului urinar. Este și un bun antiseptic pentru tractul respirator, digestiv și sânge. Are eficiență împotriva meningococului, stafilococului, bacilului difteric și bacilului lui Eberth. A fost utilizat în tratamentul holerei, dizenteriei și febrei tifoide, deși nu i se pot garanta proprietățile antimicrobiene în aceste cazuri.

Un studiu asupra acțiunii diuretice a uleiului de ienupăr arată că acționează prin intensificarea filtrării glomerulare, eliminând astfel surplusul de potasiu, sodiu și clor. Nu s-au depistat reacții adverse și administrarea îndelungată nu produce modificări patologice.

Acțiunea ienupărului o amintește pe cea a chiparosului fiind destul de strâns înrudiți botanic. Chiparosul este evident mai puternic astringent și antiseptic, în timp ce ienupărul e mai eficient ca diuretic. Acțiunea diuretică și cea depurativă ale ienupărului îl fac un remediu excelent pentru reumatism și gută. Poate fi utilizat extern, diluat corespunzător în ulei gras, ca analgezic-rubefiant moderat care alină durerile reumatice. Acțiunea lui asupra tractului urinar e valoroasă în cistită, pielită cronică, oligurie și litiază renală. Ca și chiparosul, e bun pentru tuse convulsivă și a fost utilizat în farmacologia iugoslavă în acest scop.

Ienupărul este un remediu excelent pentru colici și flatulență și poate fi utilizat pentru toate tipurile de indigestie și afecțiuni stomacale minore. Are un efect întăritor, tonic asupra nervilor și este indicat în afecțiuni nervoase și stări de stres și anxietate. Acțiunea lui sedativă ajută celor cu dificultăți de somn datorate stărilor de tensiune și îngrijorare. Această acțiune, împreună cu cea emenagogă, îl face un remediu potrivit pentru amenoree sau dismenoree. Culpeper îl recomandă în paralizie și epilepsie.

Ienupărul stimulează circulația și, ca purificator sanguin, este indicat în toate afecțiunile pielii și ale sângelui. În egală măsură e util, extern, pentru eczemă, dermatită și poate psoriazis.

Combinate, proprietățile lui depurativă, sudorifică, antiseptică și rubefiantă îl fac un remediu ideal pentru afecțiuni ale pielii. Ca astringent, e bun pentru piele grasă și acnee. Din uleiul de ienupăr se obține o apă aromatică foarte bună pentru curățarea și tonifierea pielii.

Datorită toxicității lui relativ moderate, ienupărul e un remediu cu o eficiență remarcabilă și versatil, fără contraindicații. Poate fi utilizat în afecțiuni caracterizate prin răceală, teamă, tremurături, slăbiciune și apatie.

Isop

Denumire latină	*Hyssopus officinalis*
Familia	*Labiatae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Jupiter*
Viteza de evaporare	*65*
Intensitatea mirosului	*6*
Esența se extrage din	*Herba (partea aeriană a plantei)*

Proprietăți

Antiseptic
Antispasmodic
Carminativ
Cicatrizant
Digestiv
Diuretic
Emenagog
Expectorant
Febrifug
Regulator al tensiunii arteriale
Sedativ
Sudorific
Tonic (în special cardiac și respirator)
Tonic nervos
Vermifug
Vulnerar

Utilizări

Amenoree
Astm
Amigdalită
Bronșită
Contuzii
Cancer ?
Catar
Colică
Dermatită
Dispnee
Dispepsie
Eczemă
Febră
Flatulență
Gripă
Hipertensiune
Hipotensiune
Isterie
Inapetență
Leucoree
Litiază(urinară)
Otită
Răni
Reumatism
Scrofuloză
Sifilis
Tuberculoză
Tuse
Tuse convulsivă

Isopul este o plantă mică, modestă, întâlnită de obicei în locuri uscate, deluroase. El crește înalt de 30-60 cm și are frunze mici, ascuțite și flori bleu-pal. Crește cel mai bine în climat uscat, cald. E una dintre plantele aromatice menționate în Biblie. *Ierbarul* lui Banckes spune despre el:

> „Dacă cineva ia sucul acestei plante în gură, se va vindeca de orice fel de suferințe ale acesteia. De asemenea, omoară

viermii din burtă și o face moale. Dacă e luat verde (proaspăt) sau sub formă de pudră, îl face pe om să aibă o bună culoare. Este fierbinte și uscat."

După Culpeper:

„Este bun pentru spălarea inflamațiilor și îndepărtarea vânătăilor produse prin lovire, julire sau cădere ... E un remediu excelent pentru amigdalită sau inflamații în gât, sub formă de spălături sau gargară... Vaporii fierbinți ai decoctului orientați printr-o pâlnie în ureche ușurează inflamația și face să dispară zgomotele și țiuiturile ... E bun pentru epilepsie, pentru a expectora flegma persistentă și este eficient în toate răcelile sau bolile pieptului și ale plămânilor."

Joseph Miller scrie:

„Vindecând, deschizând, subțiind, e bun pentru curățirea plămânilor de umorile tartrice și ajută împotriva tusei, astmului, deficiențelor de respirație și deficiențelor pulmonare; în plus, e considerat cefalic și bun pentru boli ale capului și nervilor."

Uleiul esențial de isop are o culoare galben-auriu deschisă, e destul de scump și e utilizat la parfumuri și lichioruri de clasă înaltă; este un component important al lichiorului „Chartreuse". Parfumul lui e greu de descris deoarece nu seamănă cu al nici unei alte esențe deși amintește de multe altele, de parcă ar fi un amestec de busuioc, geraniu și cimbru. Nu e așa de plăcut ca al geraniului, dar nici neplăcut. Are gust fierbinte, amar și un puternic efect asupra minții, curățind-o repede de deșeuri. Dă o senzație de vioiciune și claritate. Îmi amintește întotdeauna de busuioc, dar nu e atât de iute și de pătrunzător.

Uleiul de isop prezintă o oarecare toxicitate datorită unei cetone pe care o conține, numită „pino-camfonă". Se crede că, în doze mari, cetonele pot provoca convulsii persoanelor predispuse la epilepsie. Totuși, în doze normale, nu prezintă nici un risc. Vechii fitoterapeuți prescriau isop în tratamentul epilepsiei, dar ei, bineînțeles, foloseau planta și nu uleiul. Cunoscând acest lucru și considerând că efectul toxic e strâns legat de cantitatea

utilizată, ne putem asuma faptul că, în cantități mici, insuficiente pentru a putea produce reacții convulsive, uleiul poate fi benefic și în epilepsie și în afecțiuni convulsive similare.

Isopul este un ulei Yang și are un câmp larg de acțiune, care e fundamental stimulatoare. Are un efect reglator cu totul neobișnuit asupra tensiunii arteriale, scăzând-o când e mare și crescând-o când e mică. Într-un experiment pe câini, uleiul de isop a indus o creștere ușoară a tensiunii arteriale și a ritmului respirației urmată de o descreștere a tensiunii arteriale și a ritmului cardiac, după care s-a revenit la normal. Efectul său este mai degrabă tonic decât stimulant. Jethro Kloss numește isopul un „reglator sanguin excelent și un tonic de mare valoare când organismul se află într-o stare de slăbiciune". El îl mai recomandă și pentru probleme legate de splină iar doamna C. F. Leyel amintește că despre isop „s-a spus că vindecă întristarea prin acțiunea sa asupra splinei". E un tonic excelent pentru afecțiunile sistemului cardiovascular și de mare valoare ca tonic general în convalescență.

Asupra sistemului nervos acționează atât ca sedativ blând cât și ca tonic nervos. Întărește și încălzește nervii, dând o senzație de relaxare. Efectul puternic sau moderat stimulator poate deveni convulsiv la unele persoane. În isterie, unde nu sunt și manifestări epileptice, el ajută la depolarizarea Yin și Yang, aducând o stare de relativă normalitate.

Isopul este foarte valoros în afecțiunile tractului respirator; esența fiind eliminată în primul rând prin plămâni. Fluidifică mucusul, facilitează expectorația și alină spasmul bronșic. E un remediu excelent pentru tuse și benefic în astm, bronșită, gripă și în toate afecțiunile catarale. Este un bactericid eficient în tuberculoză și are reputația de remediu valoros în scrofuloză.

Efectul isopului asupra sistemului digestiv e de mai mic interes. El este un laxativ moderat, alină spasmele, elimină vântul, ajută digestia și omoară paraziții (viermișorii). Extern, e foarte bun pentru arsuri și pentru eczemă, sifilis și răni. În timpul sarcinii, e bine să fie evitat.

Lavandă

Denumire latină	*Lavandula angustifolia* *Lavanda officinalis*
Familia	*Labiatae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Mercur*
Viteza de evaporare	*85*
Intensitatea mirosului	*4*
Esența se extrage din	*Flori*

Proprietăți

Analgezic
Anticonvulsiv
Antidepresiv
Antiseptic
Antispasmodic
Antitoxic
Cardiotrop
Carminativ
Cicatrizant
Citofilactic
Colagog
Coleretic
Deodorant
Diuretic
Emenagog
Hipotensiv
Sedativ
Splenic
Sudorific
Tonic
Tonic nervos
Vermifug
Vulnerar

Utilizări

Abcese
Acnee
Alopecie parțială
Arsuri
Astm
Blefarită
Blenoragie
Bronșită
Catar
Cărbune
Cistită
Cloroză
Colică
Conjunctivită
Convulsii
Depresie
Dermatită
Diaree
Difterie
Dispepsie
Dureri de cap
Dureri de ureche
Eczemă
Epilepsie
Fistulă (anală)
Flatulență
Febră tifoidă
Gonoree
Greață
Gripă
Halenă
Hipertensiune
Infecții ale gâtului
Insolație
Insomnie
Isterie
Laringită
Leșin
Litiază biliară
Migrenă
Neurastenie
Oligurie
Palpitații
Paralizie
Pediculoză
Psoriazis
Răni
Reumatism
Scabie
Scrufuloză
Tensiune nervoasă
Tuberculoză
Tuse convulsivă
Ulcere (cornee, picior)
Vomă

Cuvântul lavandă vine de la latinescul *lavare*, care înseamnă a spăla. Lavanda a fost una dintre aromele preferate de romani pentru băi. Probabil, ei au introdus în Anglia această plantă care, încă de atunci,a devenit o mare favorită a femeilor. Este larg utilizată ca apă de toaletă și constituie principalul ingredient al multor amestecuri și săculețe cu aromatice. Odinioară, la ocazii festive, se presărau cu flori de lavandă podelele caselor și ale bisericilor; era foarte populară ca apă de toaletă și oțeturi.

Lavanda se cultivă în multe țări europene, dar cel mai mare producător este Franța. Un ulei de bună calitate se produce și în Tasmania. Uleiul de lavandă englezesc, deși foarte cunoscut, se produce doar pe scară mică, în principal în Norfolk și are un miros distinct camforat. Lavanda englezească originală se cultivă în Mitcham și Surrey.

Esența proaspătă, pură, de lavandă nu are nevoie de descriere, ca de altfel nici planta. E larg utilizată în parfumerie, în special în ape de toaletă, fiind extrem de populară. Uleiul este limpede și are un gust amar moderat. El se amestecă bine cu un mare număr de esențe, adăugând o calitate floral, luminoasă majorității amestecurilor.

„Numele ei este lavandă. Dacă se înmoaie în apă și cineva care are paralizie bea această apă, se va vindeca. Lavanda este fierbinte și uscată." (Banckes, *Ierbar*)

„Apa distilată de lavandă, mirosită sau aplicată pe tâmple, pe frunte sau sub formă de baie e întăritoare pentru cataleptici, migrenă ușoară și pentru cei care amețesc și leșină des. Beneficiază mult cei cu paralizie, dacă se spală cu apă de flori de lavandă sau se ung cu ulei făcut din flori de lavandă și ulei de măsline, după metoda descrisă în tratatul despre trandafiri, pentru uleiul din trandafiri." (John Gerarde)

„Lavanda a devenit aproape o obișnuință pentru noi prin parfumuri pentru veșminte, mănuși și piele; florile uscate, reconfortează și usucă umiditatea caracteristică răcelii capului... De obicei se pune, printre alte plante fierbinți, în băi, unguente, sau alte preparate folosite pentru răceală." (John Parkinson)

„Planeta Mercur patronează această plantă. E folosită mai ales pentru durerile de cap cauzate de răceală, apoplexie, slăbiciuni, dropică sau stare apatică, crampe, convulsii, paralizii și leșinuri. Întărește stomacul și drenează ficatul și splina de blocaje, provoacă menstruația și ajută la eliminarea fătului mort și a placentei. Florile de lavandă macerate în vin ajută la fluidizare blocajelor produse de vânt sau colică, dacă se îmbăiază locul respectiv cu ele. ... Două linguri de apă distilată cu flori de lavandă, aplicată pe tâmple sau mirosită, îi ajută pe cei care și-au pierdut vocea, pe cei cu frisoane și cu suferințe cardiace, cu amețeli și leșinuri." (Nicholas Culpeper)

Lavanda e considerată în general cea mai utilă și mai versatilă esență cu valoare terapeutică. Proprietățile ei arată o balanță destul de echilibrată între Yin și Yang fiind astfel virtual neutră. Are o acțiune sedativă și tonică asupra inimii (isterie, tensiune nervoasă, palpitații) și scade presiunea sanguină crescută. E un analgezic local moderat și calmează excitabilitatea cerebro-spinală; e renumită pentru proprietățile ei sedativo-nervoase și s-a dovedit valoroasă într-o varietate de afecțiuni nervoase și psihice, incluzând depresia, insomnia, migrena, isteria, tensiunea nervoasă și paralizia. Ca sedativ-analgezic e foarte bună pentru dureri de cap și migrene. Lavanda se aseamănă cu geraniul pentru calitatea sa mai degrabă predominant normalizatoare, decât Yin sau Yang, de unde și considerabila ei versatilitate. Ea poate fi utilizată în epilepsie, convulsii, catalepsie și alte afecțiuni nervoase, cauzate de un dezechilibru serios între Yin și Yang. Este un tonic cardiac și calmează nervii inimii. Studiul lui Culpeper *Tremurăturile și suferința inimii* descrie foarte exact starea mintală în care este indicată lavanda: palpitație, tremurături, iritabilitate, leșin, panică, isterie (cel care ia o hotărâre, apoi cu egală fermitate ia o hotărâre contrarie). Doamna Grieve menționează utilizarea tincturii de lavandă pentru iluzii amăgitoare și depresie mintală. Lavanda poate fi utilizată ori de câte ori avem de-a face cu simptome mintale puternice, cu un tablou de modificări con-

stante de la o extremă la alta, ca în depresia maniacă. E foarte bună pentru epuizare nervoasă.

Deși nu este propriu-zis antiinflamatoare, lavanda este de multe ori utilă în inflamații, de unde și utilizarea ei în arsuri, dermatite, eczemă, psoriazis, furuncule, reumatism, răni, ulcere, blefarită, conjunctivită, cistită, diaree, laringită etc. În majoritatea acestor afecțiuni, un rol important îl au și proprietățile ei antiseptice. E bună pentru scurgeri catarale (leucoree, gonoree, bronșită etc.), valoarea fiindu-i sporită de faptul că e și un analgezic moderat. E bună pentru dureri reumatice sau musculare și este un ingredient util pentru uleiurile de masaj, în special pentru atleți și sportivi.

Lavanda este un bun antispasmodic (astm, bronșită), carminativ și stomahic (colici, greață, vomă, flatulență, dispepsie), în special când aceste afecțiuni sunt asociate cu probleme nervoase sau emoționale. Sporește secreția gastrică și motilitatea intestinală. Proprietățile ei antiseptice sunt foarte potrivite pentru combaterea halenei.

Fiind și un excelent antiseptic dermic, poate fi utilizată în multe afecțiuni ale pielii (dermatită, eczemă, acnee, psoriazis etc.). Este eficientă împotriva multor paraziți cutanați (păduchi, scabie). S-a dovedit a fi un remediu eficient în unele cazuri de alopecie parțială și poate fi utilizată pentru toate tipurile de chelie, în special când e asociată cu probleme nervoase. Poate fi utilizată benefic în toate tipurile de piele (grasă, uscată, sensibilă, acneică), deși se pare că lucrează mai bine în combinație cu alte esențe. E un foarte bun agent citofilactic (regenerează celulele pielii) putând fi astfel considerată ca un regenerator dermic. Această calitate explică și de ce e lavanda cea mai eficientă esență pentru arsuri. E un deodorant plăcut și eficient.

Ca antiseptic-antiflogistic-cicatrizant, lavanda e unul dintre cele mai bune uleiuri care pot fi utilizate pe ulcere și răni inflamate sau infectate. Dr. Valnet o recomandă pentru șancrurile sifilitice, rănile cangrenoase și fistulele anale. Ca antiseptic, poate

fi utilizată pentru majoritatea infecțiilor în gât și e de multe ori utilă în gripă. Ca antiseptic-diuretic e foarte bună pentru cistite, în special când sunt asociate cu răceală sau friguri. Este indicată în caz de excreție anormal de scăzută a urinei.

Uleiul de lavandă este un remediu excelent pentru insolație și preparat ca ulei de masaj ajută la prevenirea arsurilor. Totuși nu este un agent protector eficient împotriva radiațiilor solare și nu este suficient în cazul băilor de soare puternic.

Lavanda este bună pentru leziuni ulceroase ale corneei. Produce hipotensiune arterială și scade tensiunea superficială a sângelui. Ea slăbește activitatea sistemului nervos central și inhibă activitatea motorie spontană. Inhibă *mycobacterium tuberculosis, staphylococcus, gonococcus*, bacilul lui Leoffler (difteriei), bacilul lui Eberth (febrei tifoide); vaporii uleiului de lavandă distrug pneumococul și streptococul hemolitic în 12 până la 24 de ore. Are o toxicitate foarte scăzută.

Este un remediu util pentru copii, în special pentru colici, excitație nervoasă, iritabilitate, debilitate generală, afecțiuni cutanate și infecții în general. Se spune că e bun pentru tuse convulsivă, dar eu nu cunosc nici un caz în care să fi fost utilizat la copii cu această afecțiune. Lavanda este în mod deosebit utilă pentru infecții în gât, nas și urechi, fiind o alternativă a mușețelului în durerile de ureche la copii.

Uleiul de lavandă e bun în diferite proceduri din timpul nașterii. Accelerează expulzarea fătului fără să crească severitatea contracțiilor. Ajută la calmarea mamei și, ca apă aromată, se poate utiliza sub formă de comprese reconfortante pentru cap. Poate fi utilizat în ulei de masaj pentru spate (unde, de asemenea, diminuează durerea) și în comprese calde pentru abdomen. Ajută și la eliminarea placentei. Câteva picături de ulei puse pe o sursă de căldură vor purifica aerul. Ca emenagog, e bună pentru hipomenoree și poate fi utilizată în menstruațiile dureroase. Sub formă de spălături vaginale este un remediu excelent pentru leucoree.

Extern, lavanda e unul dintre cele mai eficiente uleiuri în stimularea leucocitozei. Poate fi de preț ori de câte ori e vorba de infecție, spasm, inflamație sau dereglări nervoase emoționale. Deși unii fitoterapeuți se referă la toxicitatea uleiului de lavandă, el este de fapt una dintre cele mai puțin toxice esențe și este chiar mai puțin toxică decât mușețelul. Efectul lavandei este de regulă sporit prin amestecarea cu alte esențe.

Pentru afecțiuni inflamatorii, se folosesc numai concentrații mici (mai mici de 1%). În concentrații mari, are efect mai mult de stimulent asupra circulației. Pentru dureri musculare, luxații și întinderi, dureri reumatice etc., se folosește o concentrație de 2-4%. Când se utilizează pe răni inflamate, ulcere, afecțiuni cutanate sau inflamații similare, e cel mai bine să fie amestecată cu mușețel.

Baia cu lavandă e reconfortantă, relaxantă și aproape terapeutică, indiferent de caz. Încălzește inima și echilibrează emoțiile fiind o foarte bună baie de seară pentru cei care au dificultăți de somn. In multe privințe lavanda e similară cu mușețelul, dar e mai puțin toxică și mai neutră, mușețelul fiind extrem de Yin. O baie caldă cu lavandă, generală sau numai de picioare, e foarte bună pentru înlăturarea oboselii fizice sau nervoase.

Uleiul de lavandă este un remediu foarte eficient pentru mușcături și înțepături de insecte, în special de albină, viespe, țânțari și e la fel de eficient în cazul înțepăturilor de urzică. Se freacă puțină lavandă pură direct pe înțepătură sau mușcătură.

Măghiran

Denumire latină	*Origanum marjorana*
Familia	*Labiatae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Mercur*
Viteza de evaporare	*40*
Intensitatea mirosului	*5*
Esența se extrage din	*Herba*

Proprietăți	**Utilizări**	
Anafrodiziac	Artrită	Laxativ
Analgezic	Astm	Leucoree
Antiseptic	Colici	Migrenă
Antispasmodic	Constipație	Neurastenie
Cardiotrop	Dismenoree	Răceală
Carminativ	Dispepsie	Tic
Digestiv	Dureri de cap	Tensiune nervoasă
Emenagog	Eretism genital	
Hipotensiv	Expectorant	
Sedativ	Flatulență	
Tonic	Hipertensiune	
Tonic nervos	Isterie	
Vulnerar	Insomnie	

Măghiranul este o plantă culinară familiară și are o mare reputație ca medicament vegetal. Era larg utilizat de grecii antici în medicamente, parfumuri și alte produse cosmetice. Ca remediu, îl utilizau pentru convulsii, dropică și intoxicație cu narcotice. În Anglia e cunoscut de regulă sub denumirea de *magerum* sau *margerome*. Originea denumirii nu se cunoaște cu exactitate, dar se pare că derivă de la grecescul *margaron* care înseamnă perlă (mărgăritar), de unde și numele de Margareta. Numele de *origanum* derivă de la grecescul *oros* (munte) și *ganos* (bucurie).

Ca și busuiocul, măghiranul are un miros mai rafinat decât majoritatea esențelor din labiate. Se amestecă bine cu lavanda și bergamota și toate trei împreună dau un amestec foarte plăcut și relaxant. Are un gust extrem de amar. Încălzește inima și stoma-

cul. Ca ulei pentru baie e relaxant, încălzitor și fortifiant.

„E o plantă fierbinte și uscată de gradul doi... Are virtutea de a reconforta, elibera, absorbi și curăți. Dacă se bea vin cu pulbere de măghiran – sau pulbere fiartă în vin – se vindecă stomacul și ajută digestia. Luați frunze și flori de măghiran, mărunțiți-le puțin și încălziți-le într-o cratiță, puneți-le pe locul dureros și va înlătura boala din stomac provocată de vânt. Pentru catar la cap, ia această iarbă și leag-o caldă în jurul capului. De asemenea, curăță uterul mamei după naștere și absoarbe excesul din el." (Banckes, *Ierbar*)

„Popularul și iubitul nostru Mărgăritar este cald și, luat intern sau aplicat extern, e reconfortant în răceli ale capului, stomacului, tendoanelor (mușchilor) și ale altor părți. Băut ca decoct, ajută la bolile de piept, obstrucții ale ficatului și splinei, boli vechi[1] ale uterului și vânturi, pierderea graiului datorată rigidității limbii ... În instilații vaginale, provoacă menstruația ... Este un ulei foarte cald și reconfortant pentru articulațiile anchilozate și tendoanele rigidizate, făcându-le mai moi și mai suple." (Nicholas Culpeper)

„Ca plantă cefalică e destinată capului și nervilor ... precum în convulsii, apoplexie, paralizie, vertigo, dureri de cap și altele asemenea." (Joseph Miller)

Uleiul de măghiran e predominant Yang și sedativ. El încălzește, înlătură spasmele, ajută digestia și menstruația și scade tensiunea arterială crescută; stimulează funcția nervoasă parasimpatică și scade funcția simpatică, ducând la o vasodilatație generală. Majoritatea funcțiilor lui sunt centrate în jurul acestei acțiuni asupra sistemului nervos autonom. Efectul lui antispasmodic-sedativ-încălzitor îl face un ingredient foarte util în uleiurile pentru masaj general. Culpeper îl recomandă și pentru „luxații".

Culpeper vede acest efect încălzitor ca fiind de folos pentru aproape orice boală a unei părți a corpului, legată de răceală sau

---

[30] Mai mult ca sigur este o eroare de tipar, fiind vorba nu de vechi (*old*), ci de răceală (*cold*).

spasm. Multe esențe pot fi descrise ca încălzitoare, dar efectul reconfortant al măghiranului este unul special. De remarcat modul în care se referă Culpeper la „bolile" reci ale uterului. Măghiranul e foarte bun pentru stările provocate de suferință și are un efect special încălzitor, reconfortant asupra inimii; ca vasodilatator înlătură greutatea sau presiunea de pe inimă, permițându-i să se odihnească. Gustul lui extrem de amar sugerează afinitatea sa pentru inimă. John Gerarde recomandă măghiranul „celor care oftează exagerat de mult".

Extern, măghiranul e încălzitor și analgezic și este bun pentru spasme musculare, dureri musculare, luxații, întinderi și așa mai departe. El ajută, de asemenea, la vindecarea vânătăilor. Pentru răceli, poate fi utilizat în inhalații sau masarea ariilor sinusurilor și tâmplelor. Pentru dureri de cap sau migrene, poate fi luat intern. Ca emenagog încălzitor, poate fi utilizat în spălături vaginale și este bun pentru leucoree și dismenoree.

Măghiranul e un foarte bun remediu în cazul impulsurilor sexuale excesive. Aceste impulsuri nefiind privite, în ele însele, ca o anomalie sau o boală, însușirea de mai sus a plantei a rămas necunoscută până a descoperit-o un cleric care avea un azil pentru orfani. În acest sens poate fi util în cazuri de orgasm nocturn, masturbare obsesivă, nimfomanie etc., mai ales când sunt asociate cu isterie sau anxietate.

Ca digestiv și carminativ, măghiranul acționează ca laxativ prin stimularea și întărirea peristaltismului intestinal. În același timp calmează spasmele intestinale fiind astfel util în colici, flatulență și indigestie spasmodică. Asupra sistemului nervos are o acțiune sedativă și tonică. Este eficient în insomnie și stări de anxietate, în special când tensiunea arterială e mare, și a fost utilizat cu succes pentru ticuri și isterie. E bine să fie evitat în timpul sarcinii.

Melisă

Denumire latină	*Melissa offcinalis*
Familia	*Labiatae*
Sinonime	*Balsam, balsam de lămâie*[31]
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Jupiter*
Viteza de evaporare	*?*
Intensitatea mirosului	*4?*
Esența se extrage din	*Herba*

Utilizări	**Proprietăți**	
Antidepresiv	Alergii	Tensiune nervoasă
Antispasmodic	Astm	Tulburări menstruale
Carminativ	Colici	Vomă
Cardiotrop	Depresie	Vertij
Digestiv	Dizenterie	
Febrifug	Febră	
Hipotensiv	Greață	
Sedativ	Hipertensiune	
Stomahic	Indigestie	
Sudorific	Migrenă	
Tonic	Palpitații	
Tonic nervos	Răceli	
Uterin	Sterilitate (la femei)	
Vermifug	Șoc	

Frunzele de melisă au un miros delicat, de lămâie și planta este adesea denumită „balsam de lămâie". Comparativ cu uleiul de lămâie, melisa are un miros mult mai delicat, de iarbă, care este aproape unic.

Melisa se întâlnește în Europa, Orientul Mijlociu și America de Nord. E cunoscută în Anglia și s-a răspândit rapid, fie cultivată, fie în flora spontană. Frunzele ei sunt mici și serate și florile sunt albe sau galbene. Mirosul e mult mai puternic la începutul verii, chiar înainte de înflorire.

---

[31] În România: roiniță, lămâiță. (*N.tr.*)

Numele „melisa" vine de la cuvântul grecesc pentru „albină", o insectă care e atrasă de mirosul plantei și-i găsește florile deosebit de bune pentru miere. În engleză i se spune „balm", o prescurtare a cuvântului „balsam" dovedind că era cunoscută pentru mirosul ei înainte de a fi fost denumită. E una dintre primele plante medicinale și a fost mult apreciată de Paracelsus care a denumit-o elixirul vieții și a combinat-o cu carbonat de potasiu în mixtura cunoscută ca *primum ens melissae.* Esența a fost utilizată ca remediu medicinal de la sfârșitul secolului al XVII-lea.

Toți fitoterapeuții antici au lăudat virtuțile sale ca remediu pentru melancolie și întăritor pentru creier și nervi.

Joseph Miller scrie:

„Aceasta e bună pentru toate afecțiunile capului și ale nervilor; înveselește inima și vindecă palpitațiile; previne slăbirea, melancolia, ipohondria și afecțiunile isterice, se împotrivește putrefacției și este folositoare în răpciuga malignă și contagioasă."

El o recomandă și pentru înțepături de albină și viespe. John Gerarde spune următoarele:

„Tămăduitorii Evului Mediu, între care arabii și mauritanii, afirmau că balsamul este fără egal de bun pentru inimă și un remediu împotriva bolilor ei; Avicena, în cartea sa despre bolile de inimă, ne spune că balsamul face inima fericită și voioasă și întărește spiritul vital."

Culpeper dă și mai multe informații:

„E o iarbă a lui Jupiter, dominată de Cancer și întărește mult natura în toate acțiunile sale... Seraphio spune că ea face mintea și inima fericite și revigorează inima, îndepărtează slăbiciunea și amețeala, în special pentru cei care dorm prea mult, îndepărtează grijile și gândurile care vin de la melancolie și holera neagră: lucru pe care-l confirmă și Avicena".
„Acesta ajută foarte bine digestia și deschide obstrucțiile creierului ... este bună pentru ficat și splină."

E de remarcat că ambii autori asociază inima fizică cu inima

emoțională. Acțiunea acestui ulei e mai degrabă tonică decât stimulantă; e tonic pentru inimă, nervi, aparatul digestiv și uter. Este sedativ, calmant, antidepresiv. Întărește respirația și pulsul, scade tensiunea arterială și are efect antispasmodic asupra mușchilor netezi.

Efectul său asupra inimii este tonic și antispasmodic, opus celui de stimulare cardiacă. Domolește inima și înlătură spasmele; de aici utilitatea lui în palpitații. Se pare că melisa poate fi utilă în toate afecțiunile cardiace însoțite de suprastimulare sau activitate intensă, care duc la slăbirea inimii și în final la modificări patologice.

Strâns legat de acțiunea cardiacă este efectul asupra sistemului nervos. Faptul că uleiul are acțiune hipotensivă și antispasmodică se datorează sistemului nervos. E un sedativ puternic și, în același timp, prin faptul că înlătură tensiunea și spasmul, are efect înălțător, plăcut asupra spiritului, ca mai toate uleiurile aromate. Utilizarea lui în afecțiuni nervoase este în special legată de hipersensibilitate, care duce în mod constant la anxietate de tip panicos. Uleiul este indicat în toate afecțiunile isterice sau nervoase.

Ca digestiv-stomahic-carminativ, uleiul de melisă se aseamănă bine cu cel de mentă și fenicul. Caracteristica lui principală e aceea că e mai degrabă tonic decât stimulant; prin înlăturarea spasmelor, permite un flux normal al sucurilor digestive. Este excelent pentru greață, vomă și indigestie, în special cea de origine nervoasă și este, fără îndoială, util pentru flatulență.

În caz de febră, induce o respirație moderată și are efect răcoritor. Datorită acestui fapt e de folos în răceli și gripă. În aceste cazuri mai este benefic și efectul său antispastic asupra bronhiilor, efect care-l face util pentru astm și probabil pentru bronșite. Are un efect Yin asupra respirației, încetinind-o, înlăturând spasmele și răcind excesul de căldură.

Melisa pare să aibă afinitate pentru sistemul reproductiv la femei. Ea are o acțiune emenagogă moderată și e utilă pentru ci-

cluri dureroase. În ambele cazuri se poate vedea efectul calmant, relaxant, antispastic în acțiune. Datorită faptului că ajută și permite organismului să funcționeze în ritmul lui propriu, prin înlăturarea tensiunii și blocajelor, melisa este, de asemenea, foarte utilă în menstruații neregulate și sterilitate feminină.

Efectul global al melisei e acela al unui tonic general blând dar eficient, al unui remediu moderat Yang. Datorită efectului ei notabil asupra inimii, tensiunii sanguine, sistemului nervos și, strâns legat de acestea, asupra emoțiilor, melisa e unul dintre uleiurile cu acțiune de reîntinerire – nu în sensul că ne face iarăși tineri, ci ajutându-ne mintea și corpul prin efectele sale benefic. Se pare că Paracelsus n-a greșit când a numit-o elixirul vieții!

Mentă

Denumire latină	*Mentha piperita*
Familia	*Labiatae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Mercur*
Viteza de evaporare	*70*
Intensitatea mirosului	*7*
Esența se extrage din	*Herba*

Proprietăți	**Utilizări**	
Antiflogistic	Afecțiuni nervoase	Holeră
Antiseptic	Astm	Isterie
Astringent	Bronșită	Migrenă
Antispasmodic	Colică	Nevralgie
Carminativ	Calculi biliari	Oboseală
Cefalic	Dermatită	mentală
Colagog	Diaree	Palpitații
Cardiotrop	Dismenoree	Paralizie
Digestiv	Dispepsie	Prurit
Emenagog	Durere de cap	Răceală
Expectorant	Dureri de dinți	Scabie
Febrifug	Febră	Sinuzită
Hepatic	Flatulență	Slăbiciune
Stomahic	Gastralgie	Șoc
Sudorific	Gripă	Tuse
Tonic nervos	Greață	Tuberculoză
Vasoconstrictor	Halenă	Vertij
Vermifug	Herpes	Vomă

Menta oferă unul dintre cele mai importante uleiuri terapeutice, folosit pretutindeni și în produse de larg consum ca dulciuri, paste de dinți etc. *Mentha piperita* nu a fost diferențiată de celelalte soiuri de mentă până în secolul al XVII-lea. Pliniu ne spune că grecii și romanii își făceau din mentă coronițe pentru sărbători și o foloseau pentru aromatizarea mâncărurilor și a vinurilor. Medicii antici greci o foloseau împreună cu alte soiuri de mentă și sunt dovezi că se cultiva chiar și în Egipt.

Se cultivă în multe părți ale lumii, inclusiv în Italia, S.U.A., Japonia și Marea Britanie. S.U.A. produce mai mult ulei de mentă decât oricare altă țară, dar uleiurile europene sunt considerate superioare calitativ celorlalte.

Este originară din zona mediteraneană, iar mitologia greacă ne oferă o poveste foarte romantică. Menta era cândva nimfa Mentha, pe care Pluto o găsea foarte atractivă. Persephone, soția geloasă a lui Pluto, a urmărit-o pe Mentha și a călcat-o în picioare fără milă, îngropând-o în pământ. Atunci Pluto a metamorfozat-o pe Mentha într-o plantă încântătoare.

„Pentru creșterea apetitului când vreo boală a stomacului vine de la umorile reci din conținutul acestuia, se face un sos de mentă și oțet cu puțină scorțișoară și piper și se folosește împotriva vomei provocate de slăbiciunea stomacului sau de perturbări reci. Menta, opărită în apă de salvie și oțet, se lasă la înmuiat și se aplică pe curbura stomacului. Sau i se dă bolnavului să mănânce această mentă în sincopă, leșin și stări de slăbiciune, cu sau fără febră, oricare ar fi cauza acestora. Mărunțește mentă în oțet și în puțin vin, dacă pacientul nu are febră, sau numai în oțet dacă are febră, apoi ia o felie de pâine și prăjește-o până când e aproape arsă; pune-o apoi în lichidul de mai sus și las-o până se îmbibă bine; apoi dă-i bolnavului cu ea pe la nas, freacă-i cu ea buzele, gingiile, dinții și tâmplele și bandajează-i venele pulsului de la mâini și dă-i să mănânce ce a mai rămas. Pentru curățirea uterului, ia fire proaspete de mentă și fierbe-le în apă sau vin și aplică-le pe pubis și pe regiunea rinichilor. Împotriva congestiei sânilor, ia mlădițe tinere de mentă, fierbe-le în vin și ulei și pune plasture în jurul sfârcurilor. De asemenea, se știe că un medicament împotriva veninului trebuie să fie dat cu suc de mentă sau cu vin în care s-a macerat mentă, căci menta are un fel de putere de a extrage veninul. Pentru a feri splina, ficatul și căile urinare de umorile reci sau fierbințeala fără febră, ia suc de mentă ca atare sau mentă macerată în vin, sau suc de mentă amestecat cu miere și dă-i pacientului. Pentru a omorî viermii din burtă, bea suc de mentă și vei fi teafăr.” (*Banckes, Ierbar)*

„Această plantă are un miros aromatic puternic, agreabil și un gust amărui, potrivit de cald; este utilă în boli ale stomacului, ca flatulență, vomă etc., pentru care există câteva remedii foarte eficiente. Este bună sub formă de cataplasme și prișnițe pentru eliminarea laptelui stricat din piept și e utilă în diete cu lapte. Toate tipurile de mentă sunt astringente, au calități calde pătrunzătoare și sunt întăritoare majore ale stomacului. Parfumul lor le indică drept cefalice; îndepărtează efectiv greața și senzația de vomă; sunt, de asemenea, utile în slăbiciune. O simplă apă de mentă dată copiilor le îndepărtează gripa." (Nicholas Culpeper)

„Este considerată, de unii, un remediu excelent împotriva pietrelor și nisipului." (Joseph Miller).

„Această aromă magnifică (adică esența de mentă) este absorbită rapid în organism și se comportă ca un stimulent moderat. Venind în contact cu mucoasa gastrică, ea exercită mai întâi o acțiune stimulantă, apoi are un efect sedativ local, înlăturând greața și corectând jena. Prin acțiunea sa de stimulare locală a intestinelor, corectează senzația de crampe cauzată de acumularea de gaze, calmându-le rapid, probabil printr-un act reflex care duce la eliminarea gazelor.
Adesea, după doze mari, durerea dispare instantaneu și flatulența este îndepărtată și acest lucru se observă frecvent la copii și femei slăbite." (William Whitla)

Uleiul de mentă nu necesită descriere, întrucât gustul răcoritor și mirosul lui sunt familiare tuturor. Datorită acțiunii lui atât de largi, nu e ușor să-i punctezi calitățile esențiale; acest lucru este confirmat de gustul lui, care este o combinație între dulce, amar și acru. Calitatea cea mai evidentă, când e gustat sau aplicat pe piele, este răcoritoare; și totuși, tradițional se spune că încălzește și usucă. De fapt, în realitate, efectul încălzitor este reacția organismului la excitantele reci și, în această privință, seamănă bine cu camforul. În ceea ce privește mentolul, constatăm că are calitatea Yin a mentei, ba chiar mai puternică. Mentolul este principalul constituent și este responsabil de majoritatea acțiunilor terapeutice.

Folosiți întotdeauna menta în locul aspirinei.

Pentru efectele ei analgezic, sedativ și răcoritor trebuie să se folosească doze mari și / sau repetate. E bună pentru perturbări atât calde cât și reci și e ideală pentru majoritatea tipurilor de febră, răceli, gripă etc. Acțiunea sa cea mai pronunțată e asupra sistemului digestiv: e remediul numărul unu pentru toate afecțiunile digestive, incluzând indigestia, colica, flatulența, durerile de stomac, diareea (pentru care este și un foarte bun antiseptic). E un remediu eficient pentru greață și vomă; îndepărtează greața aproape instantaneu și e bună, de asemenea, pentru rău de mare sau de călătorie. E un excelent remediu pentru dureri de cap și migrene cauzate de fenomene digestive sau hepatice. E utilă și în afecțiuni cutanate; înlătură congestia toxică internă, acționează ca sudorific și extern, are efect antiseptic, antiinflamator.

Ca expectorant, răcoritor, antiseptic, uleiul de mentă e foarte util în afecțiuni respiratorii. Este realmente un bun agent antibacterian în tuberculoză. E foarte bun pentru tuse uscată. E deosebit de bun pentru congestia sinusurilor, infecție sau inflamație și pentru dureri de cap congestive. Dacă nu-ți poți stăpâni gândurile sau ai capul fierbinte, uleiul de mentă te va revigora. Dacă simți amețeală, uleiul de mentă te va ajuta să-ți revii și va alunga greața. Ca analgezic-emenagog e foarte bun și pentru dismenoree și pentru hipomenoree. Aplicat extern, eliberează sânii de laptele stricat sau congestionat și previne infecția. Intern, diminuează fluxul laptelui. El întărește și amorțește nervii și în doze mari provoacă somnolență. E valoros în multe afecțiuni nervoase, precum isterie, palpitații, tremurături și paralizie. Ajută la sfărâmarea calculilor biliari și poate fi bun pentru calculii renali. Menominii, un trib indian din America de Nord, folosesc frunzele de mentă pentru tratarea pneumoniei. Se mai folosește și pentru a trata anemia.

Uleiul de mentă calmează orice fel de iritare cutanată sau mâncărime, dar trebuie utilizat moderat (mai puțin de 1%), mai ales când iritația se accentuează.

Poate fi utilizat pentru roșeața pielii care se datorează inflamației sau acneei; el răcorește prin constricția capilarelor și este un tonic cutanat foarte răcoritor. Menta este eficientă în herpes și scabie și e folosită în homeopatie pentru zona Zoster. Adăugat în apa de baie, face baia răcoritoare, revigorantă, ajutând organismul în special în perioada de vară. Îndepărtează țânțarii și șobolanii.

Mușețel

Denumirea latină	*Anthemis nobilis* *Matricaria chamomilla*
Familia	*Compositae*
Calitate	*Yin*
Planeta dominantă	*Luna*
Viteza de evaporare	*47*
Intensitatea mirosului	*9*
Se extrage din	*Flori*

Proprietăți
Analgezic
Anticonvulsiv
Antidepresiv
Antiflogistic
Antiseptic
Antispasmodic
Carminativ
Colagog
Cicatrizant
Digestiv
Diuretic
Emenagog
Febrifug
Hepatic
Sedativ
Splenic
Stomahic
Sudorific
Tonic
Vasoconstrictor
Vermifug
Vulnerar

Utilizări
Abcese
Alergii
Anemie
Arsuri
Calculi urinari
Colică
Colite
Conjunctivite
Convulsii
Depresie
Dermatite
Diaree
Dismenoree
Dispepsie
Dureri de cap
Dureri de dinți
Febră
Flatulență
Gastralgie
Gastrite
Gingivite
Icter
Insomnie
Iritabilitate
Isterie
Menoragie
Migrenă
Nefrite
Nevralgie
Prurit vulvar
Răni
Reumatism
Tulburări de menopauză
Ulcer peptic
Urticarie
Vertigo
Vomă

Denumit de saxoni *maythen*, mușețelul e una dintre cele mai vechi plante medicinale cunoscute de englezi. Alături de lavandă și mentă, e una dintre principalele plante din Anglia care conțin ulei esențial. Mireasma florilor de mușețel a fost adesea asemu-

ită cu cea a merelor, fapt pentru care a și fost numit de greci *kamai melon* (măr de pământ). Denumirea *camomila* a fost preluată și de englezi. Mușețelul este considerat „doctorul plantelor" și se crede că menține și sănătatea altor plante. Mușețelul aparține familiei părăluțelor și seamănă foarte bine cu acestea. Când te plimbi pe un câmp cu mușețel mireasma lui este evidentă; în Evul Mediu era folosit adesea ca „iarbă înmiresmată" fiind cultivat în grădini, de-a lungul aleilor.

Există mai multe specii de mușețel, care cresc în Europa, Africa de Nord și în regiunea temperată a Asiei. În flora spontană a Angliei pot fi întâlnite patru specii dintre care doar una este utilizată în medicină, *Anthemis nobilis*, cunoscută și sub denumirea de mușețel roman (romanița). Romanița crește înaltă de 30 cm și are frunze fine, penat-sectate, iar floarea are centrul galben și pe margine petale albe subțiri. *Matricaria chamomilla*, întâlnită în locurile mai estice ale Europei, este aparent similară cu romanița dar are florile mai mici și mai puțin plate. Mai este numit și mușețel german și e cel mai folosit pentru prepararea ceaiului de mușețel.

Recent s-a redeșteptat interesul față de speciile de mușețel deoarece s-a descoperit că au în conținutul lor azulene. Când sunt izolate, aceste substanțe iau forma unor cristale bleu-intens. Azulenele s-au dovedit a fi un excelent agent antiinflamator, activ în cantități foarte mici. Ele sunt din ce în ce mai folosite în preparate farmaceutice și în produse cosmetice. Azulenele nu sunt prezente în florile proaspete, ci se formează în timpul procesului de distilare a uleiului esențial. Se mai pot forma și în florile de mușețel uscate.

Mușețelul roman conține aproximativ 1% ulei esențial, iar cel german în jur de 25%. Azulenele sunt prezente în ambele uleiuri, dar sunt în cantitate mai mare în uleiul de mușețel german. Culoarea uleiurilor variază de la albastru-deschis pentru uleiul de romaniță până la albastru-intens pentru uleiul de mușețel german. Mirosul uleiului de romaniță este ușor, reconfortant,

amintindu-l pe cel de mere, iar gustul e amar, dar relativ plăcut. Uleiul de mușețel se amestecă bine cu cel de trandafir, geraniu (drușain) și lavandă formând împreună un ulei pentru baie ușor și relaxant.

„Acest ulei este din planta numită mușețel. Virtutea acestei plante e aceea că, băută cu vin, dizolvă pietrele, distruge gălbinarea, ajută în dureri sau boli ale ficatului. Strivit în gură poate ameliora inflamațiile (rănile) bucale. Uleiul de mușețel e bun pentru durerile de cap și migrene." (Banckes, *Ierbar*)

„(Mușețelul) are flori galbene minunate și seamănă cu pupila ochiului... planta poate fi numită în engleză – floarea de aur. După o baie îndelungată, el îi poate reda culoarea unui om, dacă acesta bea și un ceai după ce iese din apă." (William Turner)

„Un decoct făcut din mușețel înlătură toate durerile din măruntaie: florile de mușețel mărunțite și macerate în ulei înlătură orice durere dacă se pune acest ulei pe orice parte a corpului și apoi bolnavul se culcă în pat și transpiră; aceasta este medicina egipteană Nechessor.
E benefic pentru oricare fel de malarii atât pentru cele survenite din flegmă cât și pentru cele din melancolie sau de la o inflamare a intestinelor, fiind aplicat atunci când umorile care le produc sunt amestecate: și nimic nu e mai eficient pentru părțile laterale ale corpului și pentru ficat și splină... El ușurează toate durerile din colică și de la pietre și toate durerile și tulburările abdominale și stimulează cu blândețe producerea urinei. Florile fierte într-o băutură pe bază de lapte covăsit fierbinte provoacă transpirație și ajută la eliminarea tuturor răcelilor, suferințelor și durerilor de oriunde ar fi ele: e un ajutor excelent pentru diminuarea scurgerilor la femei. Siropul făcut din suc de mușețel cu flori în vin alb este un remediu bun împotriva gălbenarei și dropicii.
Uleiul din flori de mușețel e foarte utilizat împotriva tuturor umflăturilor tari, suferințelor și durerilor, contracțiilor tendoanelor, crampelor sau durerilor din articulații sau din alte părți ale corpului. Folosit în clisme, ajută la eliminarea gazelor și a durerilor abdominale; sub formă de unsoare, ajută

în dureri și febre musculare.
S-a mai dovedit că mărunțește cel mai bine pietrele; unii îl iau sub formă de sirop sau decoct, alții și-l injectează în vezică cu o siringă... Că este bun pentru pietre rezultă din ce am încercat și văzut eu; o piatră scoasă din organism și pusă în ulei de mușețel se dizolvă cu timpul, și într-un timp destul de scurt." (Nicholas Culpeper)

Joseph Miller descrie mușețelul roman ca pe „o plantă cu multe virtuți: stomahică, hepatică, eficientă în afecțiuni nervoase, emolientă și carminativă". El recomandă mușețelul pentru colici, icter, litiază urinară, răceală și în „oblojire" pentru inflamații și tumori. William Whitla îl descrie ca pe un stimulent aromatic și un remediu amar stomahic „care îmbunătățește apetitul și facilitează digestia prin creșterea vascularizării membranei mucoase. Indicația principală este în dispepsia atonică". El se referă la uleiul esențial ca la un stimulent și antispasmodic și stabilește că acesta diminuează excitabilitatea reflexă. Doamna Grieve caracterizează mușețelul ca tonic, stomahic, anodin și antispasmodic. Ea recomandă mușețelul ca remediu pentru isterie și afecțiuni nervoase la femei și ca emenagog. Ea scrie: „El are un minunat efect liniștitor, sedativ și este absolut inofensiv".

Esența de mușețel are o toxicitate scăzută și este un preparat oficinal de peste 250 de ani. El este foarte indicat în orice stare inflamatorie, fie intern sau extern, precum și în arsuri, conjunctivite, dermatite, gastrite, diaree, colite, nefrite ș.a.m.d. Este un antispasmodic și diuretic blând și poate fi util, de asemenea în astm, bronșită și cistită. Este un bun remediu pentru afecțiunile digestive, în special pentru ulcerul peptic, datorită proprietăților sale antiflogistice și vulnerare și a acțiunii sedative generale. În unele cazuri ameliorează starea de vomă datorată ingestiei de grăsimi sau în intoxicații, când toate celelalte remedii nu ajută. În practica homeopată, mușețelul este indicat în râgâială urât mirositoare, în creșterea acidității în cavitatea bucală sau în vomă biliară.

Mușețelul este adesea indicat în dureri generale, ale mușchilor, oaselor sau organelor. În particular putem menționa durerea de ureche, durerea de cap, migrena, durerea ușoară de spate, durerea de ficat sau splină, abdominală, cea legată de menstruație, reumatică, durerea de dinți și nevralgia facială. Mușețelul este un bun remediu pentru calculii urinari și este foarte indicat în inflamațiile renale sau ale ureterelor datorate prezenței calculilor. Un masaj uleios cu esență de mușețel este bun pentru durerile musculare datorate activității sportive sau încălzirii excesive a mușchilor.

Dr. Valnet citează mușețelul ca pe un stimulent al leucocitozei și ca fiind bun în splenomegalie; Culpeper menționează că uleiul de mușețel este „excelent pentru splină". Este eficient în mai toate tipurile de infecții (ca esență stimulatoare a leucocitozei) în special când sunt asociate cu o rezistență scăzută și susceptibilitate repetată la infecții. Uleiul de mușețel este, de asemenea, foarte bun pentru ficat. Dr. Valnet menționează utilizarea lui în anemie și hepatomegalie, iar Culpeper îl recomandă pentru icter. Ca antiinflamator poate fi util în colecistite.

Mușețelul este bun în multe afecțiuni feminine ca hipomenoreea, dismenoreea, ciclu neregulat, hipermenoreea, hemoragia urinară, vaginitele, pruritul vulvar și în tulburările de menopauză. Este indicat mai ales atunci când aceste afecțiuni sunt asociate cu tulburări nervoase. Eficiența mușețelului în afecțiunile feminine i-a generat numele din limba germană care, în traducere, înseamnă „iarba mamei".

Mușețelul are un efect pronunțat asupra minții și sistemului nervos. Culpeper menționează că mușețelul alină atât capul cât și mintea și că a fost utilizat tradițional în afecțiuni nervoase și isterie. E atât sedativ cât și antidepresiv. Este eficient atât în afecțiuni mintale, cât și fizice și este indicat în agitație, iritabilitate nervoasă sau nervozitate. Asociată cu acțiunea asupra ficatului este și utilitatea sa în stări de mânie, colerice sau stări de furie, după cum menționau vechii botaniști (această calitate este

prezentă, de asemenea, la trandafir, un alt ulei antiflogistic). Mușețelul este indicat în hipersensibilitate, fizică sau emoțională, și uleiul s-a dovedit a fi atât antialergic cât și antiflogistic.

Uleiul de mușețel e un remediu recunoscut pentru suferințele copiilor, în primul rând datorită toxicității reduse și acțiunii antiinflamatoare și sedative. Este indicat în irascibilitate, convulsii, furie, hipersensibilitate, colică, diaree, spasm gastric, astm, dureri de dinți, dureri de ureche și alte afecțiuni însoțite de inflamație și durere[32].

Mușețelul era folosit de vechii egipteni pentru friguri și mai e utilizat în acest sens chiar și în prezent de către unii botaniști. Într-un studiu polonez (1966) s-a demonstrat că uleiul de mușețel scade temperatura corpului cu 3 - 3,5^{0}C. Unii fitoterapeuți recomandă utilizarea mușețelului pentru tumori, în special Joseph Miller. Uleiul de mușețel scade ureea în uremia șobolanilor cu glomerulonefrită experimentală.

Aplicat pe piele, uleiul de mușețel este analgezic, antiflogistic, cicatrizant și antiseptic. Utilizarea lui ca analgezic a fost deja menționată. Proprietățile sale îl fac un remediu excelent pentru arsuri și poate fi aplicat pe răni, ulcere sau abcese. Este indicat în orice tip de inflamație a pielii și e bun pentru dermatite, acnee sau piele hipersensibilă; acțiunea lui antiflogistică este sinonimă cu constricția capilarelor sanguine. Este, de asemenea, bun pentru piele uscată, în special sensibilă și roșie. Ca agent antialergic e utilizat în erupții cutanate de natură alergică și e foarte bun în urticarie. Mai este folosit adesea la prepararea șampoanelor de păr și se spune că decolorează părul.

Trebuie să reținem că mușețelul german, datorită conținutului mai mare de azulene, este un remediu mai eficient în stări inflamatorii decât mușețelul roman (*Anthemis nobilis*).

---

[32] La copii se utilizează întotdeauna intern și diluat

Nucșoară

Denumire latină	*Elettaria cardamomum*
Familia	*Zingiberaceae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Mercur*
Viteza de evaporare	*68*
Intensitatea mirosului	*9*
Esența se extrage din	*Semințe*

Proprietăți	**Utilizări**	
Antiseptic	Arsuri	Astenie psihică
Antispasmodic	Colică	Tuse
Afrodiziac	Debilitate	Vomă
Carminativ	Dispepsie	
Cefalic	Dureri de cap	
Digestiv	Flatulență	
Diuretic	Greață	
Stomahic	Halenă	
Tonic	Inapetență	

Nucșoara este o plantă care înflorește în sudul Indiei și în Ceylon, iar unele specii se întâlnesc în China și Indochina. În India, în Canara de Nord, Coorgi și Wynaad, crește în păduri la o altitudine de 750-1500 m deasupra nivelului mării, fiind și cultivată pe suprafețe întinse. Are un rizom mare, moale, similar cu cel de ghimber, cu care e înrudită botanic. Frunzele sunt verzi-mătăsoase, ascuțite, lungi de 30 până la 45 cm, iar florile sunt de obicei galbene, cu margine violet. Fructele sunt ovoide, lungi de 1-1,5 cm și devin gri când se coc. Ele conțin trei secțiuni, fiecare cu câte două rânduri de semințe mici, roșcat-maronii.

Uleiul de nucșoară este limpede, destul de scump și are un miros foarte plăcut, cald, dulce, picant. Utilizarea lui e relativ recentă, deși se distilează în India de câteva secole. E prezent în majoritatea farmocopeilor ca agent de aromatizare și numai uneori ca remediu carminativ. Joseph Miller scrie:

„Adevărata nucșoară încălzește și reconfortează, întărește stomacul, ajută digestia, elimină aerul și este bună împotriva colicilor și a răcelilor la stomac și intestine, ca și împotriva mușcăturilor ființelor veninoase; este util pentru stimularea urinei și menstruației."

Uleiul de nucșoară este moderat Yang, blând încălzitor și tonic general. Principala sa acțiune este asupra sistemului digestiv. În acest sens se află pe aceeași treaptă cu uleiul de mentă, formând împreună o puternică echipă digestivă. Nucșoara este uneori utilizată ca agent corector la laxative și valoarea ei în colică pare a fi subestimată. Soția mea poate confirma că în timpul sarcinii calmează greața. Ca și menta, îndepărtează greața, dar nu împiedică voma atunci când este nevoie de ea. După vomă, reconfortează rapid, încălzește stomacul și ajută la restabilirea generală. Bun corector al indigestiei, este și un eficient remediu pentru arsurile stomacale, deși arsurile persistente pot fi un simptom al unei probleme digestive mai grave, cum e hernia hiatală. Mai ajută și la corectarea fermentației gastrice nenaturale, care este adesea cauza unei respirații rău mirositoare. Dr. Chandrashekhar recomandă nucșoara împotriva următoarelor afecțiuni: tuse, dificultăți de micțiune, indigestie și gaze provocate de consum excesiv de banane!

Deși acționează în primul rând asupra sistemului digestiv, uleiul de nucșoară are și alte utilități. Mulți găsesc mirosul lui extrem de plăcut și după propria mea experiență dă o stare de înălțare, de ușurare, ajutând la limpezirea minții de zgomot și confuzie. Acest efect este denumit de Culpeper cefalic, iar doamna Grieve menționează utilizarea lui în afecțiuni ale capului. Poate că nu are un efect fiziologic asupra sistemului nervos, dar are cu certitudine unul psihologic și este bun, în special, pentru probleme digestive de origine nervoasă. Legat de aceasta este și efectul lui tonic și afrodiziac. Nucșoara este adesea utilizată în afrodiziacele orientale, deși nimeni nu poate fi sigur dacă are sau nu vreun efect fiziologic. Ca tonic general și stimulent

mediu poate fi folosită în stări de debilitate generală, mai ales când sunt legate de o digestie slabă. A fost folosită în China în afecțiuni pulmonare și în friguri. Poate că e utilă și în altfel de situații, dar se pare că, utilizată singură, efectul e destul de slab. Uleiul de nucșoară se amestecă bine cu majoritatea celorlalte esențe, deși, având o intensitate mare a mirosului, își face simțită rapid prezența. Este un excelent ulei pentru baie, ușor, reconfortant și stimulent.

Paciuli

Denumire latină	*Pogostemon patchouli*
Familia	*Labiatae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Soare*
Viteza de evaporare	*100*
Intensitatea mirosului	*5*
Esența se extrage din	*Herba*

Proprietăți	**Utilizări**
Antidepresiv	Anxietate
Antiflogistic	Depresie
Antiseptic	Îngrijirea pielii
Afrodiziac	Răni
Astringent	
Cicatrizant	
Deodorant	
Sedativ	
Tonic	

Paciuli provine din India, unde e cunoscută sub denumirea de *puchaput.* Planta face parte din familia Labiatae, dar uleiul diferă de cel al altor plante din această familie. Frunzele de paciuli sunt ovale, lungi de circa 10 cm și late de 12 cm. Tulpina crește până la 1m înălțime și florile sunt alburii cu tentă purpurie. A început să fie cunoscută în Marea Britanie pe la 1820, când se folosea pentru impregnarea șalurilor indiene, care au devenit atât de elegante, încât țesătorii Paisley au copiat modelul și le-au exportat în multe alte părți ale lumii. Dar n-ar fi reușit să le vândă dacă nu le-ar fi parfumat cu paciuli. În Anglia, parfumurile de paciuli se bucurau în 1860 de aceeași popularitate ca în anii 1960. În Orient, uleiul e folosit pentru parfumarea pânzei, iar frunzele se folosesc în săculeți și în amestecuri aromate.

Uleiul de paciuli are proprietatea neobișnuită de a-și îmbunătăți mirosul pe măsură ce se învechește. Are culoarea roșu-

brun; în ceea ce privește culoarea și consistența seamănă perfect cu uleiurile de benzoe și smirnă. Mirosul a fost comparat cu cel de capră, cu cel al mansardelor și hainelor vechi. E un miros foarte persistent și este un excelent fixativ; se folosește în cantități mici în parfumul de trandafiri și în parfumurile orientale. Are gust acru, fapt care indică posibila lui utilizare în dereglări ale proceselor digestive. Paciuli și camforul sunt cele care dau cernelii indiene mirosul specific.

Nu se cunosc prea multe despre proprietățile terapeutice ale uleiului de paciuli. Are o acțiune bactericidă generală, dar moderată, e un afrodiziac notabil și stimulează formarea țesutului cicatricial. Este unul dintre uleiurile menționate de Rovesti la anxietate și depresie, dar mai ales la cea dintâi. Uneori este utilizat în produsele pentru îngrijirea pielii.

Deși nu este iute și arzător ca muștarul sau piperul, paciuli dă impresia că e foarte Yang. Pare a fi unul dintre uleiurile care sunt stimulante în doze mici și sedative în doze mari, așa cum e soarele. Efectul său Yang se manifestă cel mai pronunțat asupra sistemului nervos; pare a fi un stimulent nervos foarte puternic, amintind ginsengul, care, în cantități suficiente, te ajută să rămâi treaz peste noapte. Doamna Grieve spune că paciuli provoacă, uneori, lipsa poftei de mâncare și a somnului, probabil datorită efectului său afrodiziac și, la fel ca ginsengul, poate acționa asupra glandelor endocrine. Efectul sedativ sau stimulator depinde nu numai de doză, ci și de starea individuală.

Mirosul de paciuli îl reamintește pe cel de smirnă; ambele au un iz puternic de muced-dulceag. Paciuli pare să aibă proprietățile astringentă și antiflogistică ale smirnei; are proprietatea puternică de a usca și este, probabil, un bun hemostatic. El leagă, adună laolaltă, ascute mintea și este foarte bun pentru tipurile mucoase, încete, flegmatice. El poate fi folosit pentru roșeața pielii, pentru răni supurânde și piele crăpată. Doamna Grieve precizează că are în compoziția sa „coerulein" - probabil azulene -, de unde și proprietatea lui antiflogistică.

Paciuli nu închide și nu blochează curgerile normale, ci le oprește numai pe cele anormale, astfel încât poate fi folosit ca tonic și în diaree și în constipația datorată unui colon atonic, lărgit. Poate, de asemenea, să fie util în tratarea edemelor, obezității, retenției hidrice, tegumentelor îmbibate cu apă și chiar a pielii îmbătrânite. În anxietate și depresie, uleiul poate avea un efect sedativ moderat, dar cel mai important lucru este că adună gândurile, ajută la clarificarea problemelor, aducând mintea în starea în care situațiile pot fi privite cu mai multă obiectivitate și rezolvate.

Piper negru

Denumirea latină	*Piper nigrum*
Familia	*Piperaceae*
Calitate	*Yang*
Planetă dominantă	*Marte*
Viteza de evaporare	*60*
Intensitatea mirosului	*7*
Esența se obține din	*Fructe (cunoscute sub denumirea de boabe de piper)*

Proprietăți	**Utilizări**	
Afrodiziac	Angină	Răceală
Analgezic	Anorexie	Tuse
Antiseptic	Arsuri stomacale	Vomă
Antispasmodic	Catar	Vertij
Analgezic	Colică	
Antitoxic	Constipație	
Carminativ	Diaree	
Digestiv	Dispepsie	
Diuretic	Disurie	
Febrifug	Dizenterie	
Laxativ	Dureri de dinți	
Rubefiant	Febră	
Stimulent	Flatulență	
Stomahic	Gripă	
Tonic (în special pentru splină)	Greață	
	Holeră	

Piperul negru se cultivă în Malabar, Java, Sumatra și Pena. Planta crește natural până la înălțimea de 20 de picioare (6 m) sau mai mult, dar în cultură, în scop comercial, înălțimea este limitată la 12 picioare (366 cm). Boabele de piper negru se obțin în urma uscării la soare a spicelor cu boabe roșii, recoltate înainte de coacere. Boabele de piper alb se obțin din aceeași plantă, dar spicele sunt culese numai după ce se coc, iar boabele se usucă după îndepărtarea pericarpului.

Cuvântul englezesc *pepper* își are originea în latinescul *piper* care vine din sanscrita *pippali*. Piperul, alături de scorțișoară și cuișoare, este unul dintre cele mai vechi condimente cunoscute, fiind utilizat în India de peste 4000 de ani. Era foarte folosit și în Grecia și Roma antică și acum 3000 era deja un articol de comerț foarte important.

Uleiul de piper negru are o culoare galben-deschis, iar mirosul semănă cu cel al uleiului de cuișoare, dar are o tentă mai plăcută și mai rafinată. Se poate asocia cu uleiul de santal și de tămâie. Dominat de planeta Marte, are o calitate foarte fierbinte, iar gustul este moderat amar.

„Acesta se numește piper. E fierbinte și uscat de patru grade. Există trei feluri de piper, negru, alb și piper lung... Dar dintre toate felurile de piper, cel negru e cel mai bun și cel mai eficient. Ia piper și pune-l în nări și vei strănuta... Și va fi bine pentru catar, care provine de la răceală... De asemenea piperul negru are virtutea de a fi relaxant, reconfortant. El curăță părțile spirituale ale corpului de răceală, flegmă și umori vâscoase și cel mai bine e să fie ingerat sub formă de pudră, cu degetele; sub această formă are o mare putere de a încălzi și a reconforta stomacul și de a provoca apetitul, dar persoanele sanguinice și colerice e bine să nu-l folosească..." (Banckes, *Ierbar*)

„Toate tipurile de piper sunt sub dominația planetei Marte și deci calde și uscate, până aproape de patru grade; dar cel alb e cel mai fierbinte. El reconfortează și încălzește stomacul rece, consumă umorile reci și nedigerate și mărește apetitul. El face să dispară vântul din stomac sau gazele, provoacă urina, ajută în tuse și alte boli ale pieptului și este un ingredient în mari antidoturi... fiind utilizat pentru friguri malarice, ca să încălzească stomacul înainte de a începe accesul de friguri. Toate tipurile sunt utilizate în amigdalită, în amestec cu miere și se ia intern sau se aplică extern pentru a dispersa esența în gât sau în alte locuri." (Nicholas Culpeper)

„Piperul încălzește și usucă, elimină vântul (aerul) și e mult utilizat împotriva răcelii și a gazelor din stomac, a colicilor;

întărește nervii și capul și ajută vederea; extern, e bun pentru dureri de dinți și pentru răceli ale nervilor și dureri ale membrelor." (Joseph Miller)

„Piperului îi sunt atribuite proprietăți carminative de încălzire și de eliminare și se administrează în holeră, dizenterie, vomă, diaree de vară și disurie. Se spune că este antidot pentru toxinele din pește, moluște, ciuperci... Esența de piper e stomahică, peptică, stimulantă și tonică pentru splină." (Li Shih-Chên)

„Aromatic, stimulant, carminativ; se spune că posedă proprietăți febrifuge. Acțiunea stimulantă este evidentă, în special asupra mucoasei membranei rectului, fiind astfel bun în caz de constipație, cât și pentru organele urinare; extern, este rubefiant, util în condiții de relaxare a rectului în prolaps; uneori e utilizat în loc de cubebe (boabe aromatice din Java) în gonoree; se dă împreună cu laxativele pentru a le facilita acțiunea și pentru prevenirea gripei." (Doamna Grieve)

Dr. Chandrashekhar recomandă piperul negru în dispepsie, colică, tuse, hemoroizi, afecțiuni urinare, boli ale sânului și în răceli. În mediul rural din India pulberea de piper negru e folosită în inhalații în cazuri de leșin și isterie. Wren recomandă piperul pentru flatulență, răceli congestive și febră intermitentă. Marguerite Maury ne spune că „în Grecia planta a fost utilizată împotriva febrei intermitente, care era de fapt o formă mai ușoară de malarie mediteraneană". Culpeper recomandă, de asemenea, piperul pentru „friguri, pentru a încălzi stomacul înainte de convulsii". Frigurile sunt febra intermitentă. Doamna Maury continuă: „experiența ne-a făcut să ne gândim că uleiul esențial de piper exercită o mare influență asupra tonusului muscular".

În practica homeopată piperul negru e utilizat în cazuri de dificultăți de concentrare, durere de cap profundă cu durere a globilor oculari, epistaxis, flatulență, colică, tuse cu dureri ale pieptului, palpitații, durere cardiacă, urinare dificilă sau cu usturimi și în stări de neliniște, melancolie, temeri.

Uleiul de piper negru e arzător, încălzește, este foarte Yang. Sferele principale de acțiune sunt sistemele: urinar, respirator și digestiv. Este un ulei stimulant și fără îndoială are o oarecare calitate cefalică, operând asupra minții. Stimulează digestia și diureza și e afrodiziac. Uleiul are o pronunțată acțiune stimulantă asupra tractului digestiv, fapt care face să fie folosit în dispepsie atonică, constipație, flatulență, inapetență etc. Se pare că reface tonusul musculaturii netede laxe - prolapsul colonului, uterului etc.

Piperul negru este indicat ori de câte ori există un exces de răceală sau de apă. În caz de exces de căldură trebuie utilizat numai în cantități mici, diluat sub 1% (ca în apele aromate). Este un bun remediu pentru stări acute dar și pentru unele cronice când e bine să fie combinat cu alte esențe.

Ca esență care încălzește, piperul negru, ca și alte condimente iuți, este bun în răceli și gripă; e un bun remediu pentru febră, în special în cea de tip intermitent. Stimulează circulația, e tonic pentru splină și acționează ca agent antitoxic, în special față de o serie de toxine alimentare, cum ne arată Li Shih-Chên în scrierile lui. Afirmația lui Culpeper că „este un ingredient în toate tipurile importante de antidot", se referă la utilizarea clasică a unor arome ca antidot în intoxicații.

Extern, e rubefiant și ușor analgezic, bun în special pentru dureri musculare și pentru dureri ascuțite, ca cele de dinți și angina. Ca rubefiant și stimulent e folosit, uneori cu succes, în artrită reumatoidă sau paralizii. Ca remediu puternic Yang, este indicat când răceala fizică sau emoțională este extremă.

Floare de portocal (Neroli)

Denumire latină	*Citrus aurantium*
Familia	*Rutaceae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Soare*
Viteza de evaporare	*79*
Intensitatea mirosului	*5*
Uleiul se extrage din	*Flori*

Proprietăți	**Utilizări**
Antidepresiv	Depresie
Afrodiziac	Diaree (cronică)
Antiseptic	Isterie
Antispasmodic	Insomnie
Cardiotrop	Îngrijirea pielii
Deodorant	Palpitații
Digestiv	Șoc
Sedativ	Tensiune nervoasă
Tonic	

Există două specii de portocal, portocalul dulce, *Citrus sinensis* și portocalul amar, *Citrus aurantium.* Uleiul cunoscut sub numele de ulei de portocal - *neroli,* se extrage din florile albe de portocal amar. Florile de portocal dulce dau și ele o esență, dar nu prea e folosită, fiind de calitate inferioară. Nu se știe precis de unde îi vine numele *neroli.* Unii cred că vine de la Împăratul Nero. Teoria cea mai acceptată este că se trage de la o oarecare Anne-Marie, prințesă de Nerola, soția unui renumit prinț italian din secolul al XVI-lea, care a folosit prima dată această esență pentru a-și parfuma mănușile și apa de baie. Parfumul mănușilor sale a devenit foarte popular, iar mănușile parfumate cu această esență au rămas cunoscute ca *guanti di Neroli.*

Se consideră că arborele de portocal a ajuns în Europa adus de marinarii portughezi din Indiile de Est în secolul al XII-lea. Arborele de portocal este originar din China, unde florile sunt utilizate de secole în preparatele cosmetice. Acum se cultivă în

Franța, Tunisia, Italia și America de Nord. Cele două tipuri de portocal seamănă mult între ele, doar că cel amar are pe peţiolul frunzei o a doua frunzuliță de forma unei inimi.

Uleiul neroli este, așa cum o sugerează și prețul, una dintre cele mai fine esențe. Cea mai frecventă întrebuințare a sa e în apa de colonie, unde se amestecă cu lavandă, bergamotă, lămâie și rozmarin formând clasica apă de toaletă. Se mai combină bine cu uleiurile de santal, iasomie, trandafir și e bine să fie „inima" amestecului floral.

Are un miros încântător, dulce, feminin, unic, ca și al trandafirului și al iasomiei și nu e ușor de descris; poate că e cel mai apropiat de uleiul de lavandă. Are o culoare galben-pal și gust amar, fapt ce indică o posibilă acțiune asupra inimii și a intestinului subțire.

Neroli e unul dintre cele mai eficiente uleiuri sedativ-antidepresive: poate fi utilizat în insomnie, isterie, stări de anxietate și depresie. Calmează și liniștește mintea. O acțiune importantă are și asupra inimii, diminuând amplitudinea contracțiilor mușchiului inimii, de unde folosirea lui în palpitații sau alte tipuri de spasm cardiac. Tot de aici și folosirea sa de către persoane panicate, isterice, anxioase - care se agită inutil și devin nervoase din nimic. Se mai poate constata că e un remediu valoros pentru stări de șoc sau pentru afecțiuni cauzate de șoc sau frică, care determină încordarea inimii. E valoros în diareea cronică legată de stres îndelungat și frică. Acțiunea lui este înceată, dar sigură.

Uleiul neroli are, de asemenea, o pronunțată acțiune asupra pielii. Ca și lavanda și geraniul, poate fi benefic pentru orice tip de piele. E total neiritant și poate fi folosit pe piele iritată sau înroșită. Se spune că e bun pentru pielea cu leziuni și vene sparte. E unul dintre uleiurile care acționează la nivel celular, stimulând eliminarea celulelor îmbătrânite și creșterea altora noi. Neroli e folosit în uleiurile de baie luxuriante, relaxante și deodorante.

Apa de flori de portocal e calmantă, digestivă, carminativă. Din ea se prepară un remediu moderat, foarte util pentru colici la copii, iar acțiunea lui sedativă îi ajută să adoarmă.

Rozmarin

Denumire latină	*Rosmarinus officinalis*
Familia	*Labiatae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Soare*
Viteza de evaporare	*18*
Intensitatea mirosului	*6*
Esența se extrage din	*Herba*

Proprietăți	**Utilizări**	
Analgezic	Afecțiuni hepatice	Hipercolesterolemie
Antiseptic	Afecțiuni nervoase	Hipotensiune
Antispasmodic	Astm	Icter
Astringent	Arterioscleroză	Îngrijirea pielii
Cardiotrop	Bronșită	Isterie
Carminativ	Ciroză	Litiază biliară
Cefalic	Cloroză	Leșin
Colagog	Colecistită	Leucoree
Coleretic	Colită	Migrenă
Cicatrizant	Chelie	Astenie psihică
Digestiv	Debilitate	Palpitații
Diuretic	Diaree	Pediculoză
Emenagog	Dismenoree	Răceală
Hepatic	Dispepsie	Răni
Hipertensiv	Dureri de cap	Reumatism
Stimulant	Epilepsie	Scabie
Sudorific	Flatulență	Tuberculoză
Tonic nervos	Gută	Tuse convulsivă
Vulnerar	Gripă	

Deși se pare că nu este originară din Anglia, în această țară rozmarinul este una dintre cele mai renumite plante, folosită de foarte mult timp ca plantă medicinală. Anticii foloseau adesea crenguțe de rozmarin pentru îndepărtarea spiritelor rele arzându-le în loc de tămâie; o veche denumire a rozmarinului, în franceză, era chiar *incensier*. În Franța era tradițională folosirea lui sub

formă de fumigații în camerele infectate. Se folosea pentru aromatizarea berii și a vinului, era pus între haine să alunge moliile și chiar ca plantă decorativă de Crăciun. Ca și ruta, era pus în boxele judecătorești pentru a preveni răspândirea febrei din închisori. De regulă, creștea în grădini și se folosea și drept condiment. În scop medical a fost folosit pentru întărirea memoriei și a nervilor și pentru a încălzi inima.

Apa de rozmarin era folosită pentru curățirea și înfrumusețarea feței. A fost unul dintre principalele ingrediente ale apei de Ungaria, denumită astfel după regina Elisabeta a Ungariei, care o folosea ca loțiune de reîntinerire spălându-și fața cu ea în fiecare zi. Are reputația de a fi folosit ca remediu împotriva gutei și paraliziei membrelor și este unul dintre ingredientele clasicei ape de colonie care, aplicată pe tâmple, înlătură adesea durerea de cap. În secolul al VI-lea, Carol cel Mare a decretat ca rozmarinul să se cultive în toate grădinile imperiale.

Numele de rozmarin îi vine de la latinescul *ros marinus*, care înseamnă rouă marină, deoarece este o plantă foarte iubitoare de apă. Este o plantă perenă bine cunoscută, cu frunze sub formă de ace, lungi de 2,5 cm, înguste, de culoare verde-închis pe partea superioară și gri-argintiu pe partea inferioară. Crește înalt de 6 picioare (183 cm) și are flori mici, de un albastru-deschis.

Uleiul de rozmarin e limpede și are un gust cald, camforos și, în mod surprinzător, ușor amărui. Se aseamănă în mod evident camforului. Se amestecă bine cu alte esențe proaspete, ca bergamota, busuiocul și menta, și formează un ulei pentru baie înviorător și răcoritor.

> „Rozmarinul. Pentru slăbiciunea creierului. Împotriva oboselii mintale și a răcelilor, fierbe rozmarin cu vin și pune-l pe pacient să inhaleze aburul și menține-i capul cald." (*The Grete Herball*)

> „Această iarbă este fierbinte și uscată... Ia florile și fă pudră din ele și leag-o la mâna dreaptă într-o pânză de in și te va face ușor și fericit... Sau fierbe florile în lapte de capră și la-

să-l apoi să stea afară, bine acoperit; după aceea dă-i să bea din el celui care are ftizie și va fi salvat. De asemenea, fierbe frunzele în vin alb și spală-ți fața cu ele, spală-ți barba și sprâncenele și n-o să-ți mai apară coșuri, ci vei avea o față curată. Pune-ți frunze sub pernă și vei scăpa de visele urâte..."

„Dacă ai diaree, fierbe frunzele în oțet tare, înfășoară-le într-o pânză și pune-le pe abdomen și îndată se va opri. Dacă picioarele sunt umflate de gută, fierbe frunzele în apă, pune-le într-o pânză și înfășoară picioarele și va fi mult mai bine. De asemenea ia frunzele și fierbe-le în oțet tare, înfășoară-le într-o pânză și pune-le pe stomac și așa vei scăpa de toate relele." (Banckes, *Ierbar*)

„Medicii arabi, și alții după ei, scriu că rozmarinul reconfortează creierul, îmbunătățește memoria și-i ajută pe cei cu vorbirea paralizată să-și recapete graiul, mai ales dacă este luat sub formă de dulceață (făcută din flori) sau orice altă formă de preparare care să includă zahărul, administrându-se în fiecare zi pe stomacul gol."

„Se amestecă într-o farfurie flori cu zahăr, ca *Sugar Roset, și* se mănâncă pentru că reconfortează inima, creează o stare de spirit mai bună, înviorează spiritul și îl face mai activ." (John Gerarde)

„Decoctul de rozmarin în vin, băut și aplicat pe tâmple, ajută când îți lăcrimează ochii de la răceală și alte boli produse de răceală, ale capului sau ale creierului, ca amețeala (vertijul), somnolența, capul greu, paralizia vorbirii sau pierderea graiului, letargie, leșin. Ajută în cazul unei memorii slabe și îmbunătățește viteza de reacție."

„Uleiul esențial extras din frunze și flori este un remediu excelent pentru toate bolile mai sus numite; pentru toate bolile de cap sau creier amintite mai sus e bine să puneți 2-3 picături pe tâmple sau să atingeți nările; de asemenea, e bine să se ia o picătură, două sau trei, după caz, pentru bolile interne; trebuie totuși să fie luat în cantități mici pentru că este foarte activ și pătrunde foarte ușor." (Nicholas Culpeper)

Pe la sfârșitul secolului al XVIII-lea, uleiul de rozmarin era

un preparat oficial. E un ulei Yang, foarte pătrunzător și stimulant; înțeapă ca busuiocul, dar într-o mai mică măsură, și nu arde ca muștarul sau piperul. Natura sa stimulantă a făcut să fie folosit și în cazurile de pierdere a simțului olfactiv și a vorbirii, deși eficacitatea depinde de la caz la caz. Culpeper îl recomandă și pentru vedere slabă, spunând că „limpezește privirea". E dominat de soare și are un efect caloric și stimulant asupra inimii. Un efect similar are și asupra minții și a nervilor și, tradițional, mai e folosit și în pierderea memoriei, în amețeli și în letargie.

Rozmarinul e un foarte bun stimulent nervos și poate fi folosit în tulburările de orice fel care au ca efect o reducere sau pierderea funcțiilor nervoase. În cazul nervilor senzoriali o astfel de reducere sau pierdere poate duce la slăbirea percepției senzoriale, iar în cazul nervilor motori se ajunge la paralizie, pierderea vorbirii etc. Este, de asemenea, eficace și în aproape toate celelalte tipuri de afecțiuni nervoase, inclusiv isteria și epilepsia. Rozmarinul este un veritabil stimulent în cazuri de moleseală generală, debilitate sau apatie și aduce la normal presiunea scăzută a sângelui. Mai are și un pronunțat efect asupra creierului, similar cu cel al busuiocului; limpezește mintea, înlăturând confuzia și îndoielile și este un remediu clasic pentru leșinuri, dureri de cap și migrene.

Este un tonic excelent pentru inimă, cu o acțiune stimulantă moderată și e bun pentru tulburările cardiace cauzate de stres, cum ar fi palpitațiile. Este bun și pentru multe boli ale ficatului, incluzând cloroza, hepatita, ciroza, iar prin calitatea sa de colagog poate fi folosit în colecistite, calculi biliari și icterul cauzat de hepatită sau de blocarea canalului coledoc. Uleiul de rozmarin ajută la normalizarea colesterolului prea mare din sânge, de unde folosirea lui în arterioscleroză.

Acțiunea antiseptică a plantei este, în special, indicată pentru infecții intestinale sau diaree. Efectele asupra digestiei sunt stimulante, antispasmodice, carminative și de creștere a apetitului. Poate fi folosit în cazuri de colită, ușoară indigestie, flatulență și

dureri stomacale.

Ca antispasmodic, rozmarinul poate fi folosit în astm și în bronșită cronică; uleiul, datorită proprietăților antiseptice și încălzitoare, e util în cazul răcelilor, gripelor și tusei. Fiind sub semnul soarelui e foarte bun pentru afecțiunile care au ca efect pierderi în greutate. Culpeper spune: „Frunzele uscate și fărâmate, fumate ca țigările, îi ajută pe cei care tușesc, pe bolnavii de tuberculoză, încălzind și uscând fluidele provocate de aceste boli".

Aplicat extern, uleiul de rozmarin e foarte bun pentru durerile reumatice și musculare și poate fi folosit ca un remediu general pentru gută și reumatism. E bun împotriva păduchilor și scabiei și e un leac excelent pentru răni. Arabii presărau pudra făcută din plantă pe cordonul ombilical al noului-născut pentru a acționa ca antiseptic-astringent. Folosirea uleiului de rozmarin pentru afecțiunile scalpului este tradițională.

Curăță și stimulează și e foarte bun împotriva căderii părului și a mătreței. Pentru îngrijirea pielii, rozmarinul poate fi folosit ca tonic-astringent, în special sub formă de apă aromată.

Salvie pură (Iarba-Sf.Ioan)

Denumire latină	*Salvia sclarea*
Familia	*Labiatae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Mercur*
Viteza de evaporare	*82*
Intensitatea mirosului	*5*
Se extrage din	*Herba*

Proprietăți	**Utilizări**	
Afrodiziac	Afecțiuni renale	Oftalmie
Anticonvulsiv	Amenoree	Tuse convulsivă
Antidepresiv	Arsuri	Ulcere
Antiflogistic	Colică	
Antiseptic	Convulsii	
Antispasmodic	Depresie	
Astringent	Dismenoree	
Carminativ	Dispepsie	
Deodorant	Flatulență	
Digestiv	Frigiditate	
Emenagog	Hipertensiune	
Hipotensiv	Infecții în gât	
Nervin	Impotență	
Sedativ	Isterie	
Stomahic	Îngrijirea pielii	
Tonic	Leucoree	
Uterin	Neurastenie	

Salvia pură este aparent similară cu jalesul bun, deși florile ei albastre sunt puțin mai mici. Are frunze late, încrețite, de culoare verde cu tentă purpurie. Bobocii florali sunt înconjurați de bractee ascuțite, verzi, uneori dungate cu purpuriu. Atât frunzele cât și bracteele sunt puternic aromate. Numele de „pură" îi vine de la latinescul *sclarea*, care derivă de la *clarus*, care înseamnă clar, pur. Unul dintre sinonimele pentru salvia pură este „ochi limpede", ceea ce s-ar putea datora utilizării unui mucilagiu făcut din salvie pură pentru curățirea ochilor de corpuri străine.

Numele de clară, pură nu derivă totuși de la „ochi clari, limpezi", cum s-a sugerat; de fapt are o altă origine.

Această plantă a fost cunoscută și utilizată de antici și este originară din Siria, Italia, Franța și Elveția. Ea se cultivă pentru producția de ulei vegetal în Franța și Rusia. Doamna Grieve susține că în Anglia a fost introdusă în 1562. Era folosită în Europa Evului Mediu, dar în ultimii ani n-a prea mai fost utilizată în scopuri medicale. În acest context, a fost umbrită de salvia ordinară (jaleș), mai mult decât a fost smirna de tămâie...

În Germania e cunoscută sub numele de *muskateller salbei*, sau salvia muscat. Ea a fost utilizată de vinarii germani pentru stimularea adevăratului vin muscat. Prima dată când am folosit uleiul de salvie a fost pentru un masaj și atât eu cât și pacientul meu ne-am intoxicat într-o oarecare măsură. La început n-am fost sigur că e din vina uleiului de salvie, dar de fiecare dată când l-am luat sau l-am inhalat pentru un timp, am simțit același efect: o îngreunare, o senzație de euforie și dificultăți de concentrare. E un efect mai degrabă asemănător cu cel al semințelor de cânepă decât cu cel al alcoolului. N-am fost sigur dacă efectul se datorează uleiului sau e doar o reacție subiectivă, până am citit următoarele pasaje din *A Modern Herbal*:

> „Waller (1822) afirmă că ea a fost folosită și în această țară ca înlocuitor pentru hamei în berea sofisticată, conferindu-i un gust mult mai amar și o toxicitate care înveselește spiritele peste măsură dar e urmată de o mare durere de cap."
>
> „Lobel spune: «Unii producători de bere englezească pun salvie în băutura lor ca s-o facă mai îmbătătoare, după placul beților, fie ridicol de beți, fie nebuni de beți.»"

N-am combinat niciodată uleiul de salvie cu alcool, dar el, ca atare, nu produce dureri de cap. Culpeper comentează:

> „Frunzele folosite cu oțet, fie ca atare, fie cu puțină miere, ajută la furuncule, panarițiu și inflamații fierbinți, dureroase, dacă sunt aplicate înainte de a crește prea mari... Semințele sau frunzele luate în vin provoacă apetitul sexual. Salvia este utilă atât pentru bărbații cât și pentru femeile cu spatele slab

și ajută la întărirea rinichilor... Sucul din această plantă pus în bere și băut astfel diminuează scurgerile la femei și ajută la eliminarea placentei."

„Salvia pură este considerată a fi de natură caldă; infuzată în vin reconfortează stomacul rece, balonat.
Este în mod special recomandată pentru întărirea rinichilor, pentru *fluor albus* și pentru întărirea uterului rece, lăsat."
(Joseph Miller)

„În Jamaica, unde a fost găsită planta, era folosită mai mult de negrii care o considerau bună pentru răcirea și curățarea ulcerelor, folosind-o și pentru inflamațiile ochilor. Pentru vindecarea mușcăturilor de scorpion foloseau un decoct din frunze, fierte în ulei de nucă de cocos. Împreună cu speciile de *Verbena,* era folosită în băile calde aromatice prescrise uneori cu mult folos." (Doamna Grieve)

Uleiul esențial este limpede și are un miros dulceag cu iz de nucă, aducând puțin cu uleiul de salvie obișnuită, dar mult mai plăcut, aproape de calitate florală. Are un farmec aparte și e una dintre esențele mele favorite. Gustul e cald și moderat amar. Se combină foarte bine cu uleiurile de ienupăr, lavandă și santal; este adesea utilizat ca fixativ în parfumuri. Băile cu salvie pură încălzesc și sunt foarte relaxante.

Uleiul de salvie e folosit ca tonic general, ca și ienupărul și salvia obișnuită. Efectul său tonic se exercită, în particular, asupra nervilor, stomacului, rinichilor și uterului. Efectul asupra sistemului nervos este sedativ, anticonvulsiv și tonic. De asemenea, pare să producă o formă blândă de intoxicație euforică, deși acest lucru nu e corelat direct cu toxicitatea sa, întrucât și doze foarte mici au acest efect. Deși salvia pură este mai puțin toxică decât salvia obișnuită, nu se va administra în doze mari pentru a nu induce intoxicație urmată de durere de cap severă în loc de euforie. Calitatea afrodiziacă a salviei pure este intim legată de proprietatea sa euforică.

Ca tonic nervos, salvia pură este foarte bună pentru tipul nervos astenic, anxios și poate fi utilizată în convalescență.

Uleiul de salvie este util în toate tipurile de debilitate, indiferent dacă este intelectuală, nervoasă sau sexuală. Ca euforic-tonic-sedativ este util în depresie nervoasă și „slăbire a minții"; de obicei este util în cazul depresiei care însoțește de multe ori bolile fizice acute, cum e gripa, sau în caz de depresie postnatală.

După Caujolle și Franck (1945), injectat intravenos la câini, uleiul de salvie pură produce o creștere a tensiunii arteriale. Acest efect persistă mai bine de o oră și pare a se datora mai curând stimulării secreției de adrenalină decât sistemului nervos. Șipociliev (1969) a descoperit că uleiul de salvie, administrat intravenos animalelor de experiență, produce o scădere a presiunii sanguine. În primul caz, doza a fost de aproximativ 1 cc/kg greutate corporală, iar în cel de-al doilea a fost de 5-10 mg/kg greutate corporală, o doză mult mai mică. După Rovesti și Gattefossé (1973), uleiul de salvie e moderat hipotensiv. Întrucât studiul lui Șipociliev se referă la doze utilizate în mod normal în aromaterapie, considerăm și noi că salvia are efect hipotensiv. Totuși, o posibilă influență a salviei pure asupra secreției de adrenalină este foarte interesantă și acest fapt poate fi corelat cu efectul ei toxic în doze mari.

Ca anticonvulsiv-euforic-sedativ salvia pură este indicată în stări nervoase, isterice, paranoice, de panică și e unul dintre cele mai bune remedii pentru depresia de orice origine. Este un bun tonic uterin și pentru funcțiile organelor genitale feminine în general. (Poate conține și ea, ca și salvia de grădină, estrogeni sau alte substanțe similare.) Joseph Miller afirmă că salvia pură „ajută la tonifierea uterului rece, relaxat". Uleiul e bun pentru menstruații dureroase, amenoree sau hipomenoree și e foarte folositor în inhalații, fumigații sau comprese la naștere, încurajând travaliul și, în același timp, ajutând mama să se relaxeze. E renumit ca fortifiant renal și gastric. Extern, răcește inflamația și se folosește mult pentru îngrijirea pielii datorită mirosului său. Este folositor pentru pielea inflamată, normală sau prea hidratată.

Santal

Denumirea latină	*Santalum Album*
Familia	*Santalaceae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Uranus*
Viteza de evaporare	*100?*
Intensitatea mirosului	*5*
Esența se extrage din	*Lemn*

Proprietăți	**Utilizări**	
Antidepresiv	Acnee	Laringită
Antiflogistic	Balonări	Sughiț
Antiseptic	Bronșită	Tensiune nervoasă
Antispasmodic	Catar	Tuberculoză
Afrodiziac	Cistită	Tuse
Astringent	Diaree	Vomă
Carminativ	Dispepsie	
Diuretic	Gonoree	
Expectorant	Greață	
Sedativ	Insomnie	
Tonic	Îngrijirea pielii	

Arborele de santal are o înălțime de 20 până la 30 de picioare (aproximativ 7 până la 10 metri) și are flori roșii, galbene sau roz-violete. E folosit numai lemnul din interior, cunoscut ca inima-lemnului. Santalul a fost folosit încă din timpuri străvechi în loc de tămâie, în îmbălsămări și în cosmetică. În India antică era foarte folosit în ceremoniile religioase și era considerat un leac universal deși i se recunoștea eficiența mai ales în cazul afecțiunilor uro-genitale. Este menționat și în *Nirukta*, cel mai vechi manuscris cunoscut în sanskrită, scris în secolul al V-lea î.Hr. În India și Egipt era folosit ca parfum și ca ingredient în foarte multe preparate cosmetice. Chinezii obișnuiau să-l importe folosindu-l în scopuri similare; acum, santalul e cunoscut și în China. În Orient, o întreagă varietate de obiecte rare, mobilă și alte obiecte din lemn, sunt încă făcute din santal. Se folosea pe arii foarte întinse pentru construcții, fiind unul dintre pu-

ținele lemne imune la atacul furnicii albe. Așa s-a ajuns la tăierea unui număr foarte mare de arbori de santal, încât acum, au devenit proprietatea guvernului indian și cea mai mare parte din lemnul de santal e folosit doar pentru obținerea esenței. Numele de lemn de santal este probabil derivat din cuvântul sanskrit *chandana.*

Santalum album crește în India de Est (Mysore) și în regiunea Lingnan din China. Uleiul chinezesc nu se comercializează. Santalul din India de Vest, cunoscut ca *amyris oil,* se extrage dintr-o specie complet diferită: *Schimmelia oleifera.* Mirosul lui e simțitor inferior celui din regiunea Mysore, iar proprietățile terapeutice îi sunt foarte puțin cunoscute. Mai există și uleiul obținut în Australia, distilat din *Santalum spicatum.* Acesta are proprietăți botanice și odorizante apropiate de cele ale santalului din Mysore și este folosit în medicină, dar, în general, proprietățile sale terapeutice sunt inferioare acestuia.

Uleiul de santal a fost folosit mai mult decât orice altă esență ca unic ingredient al unui parfum. Este și un fixativ valoros și e folosit în fabricarea celor mai multe parfumuri scumpe. Are un miros de pădure, dulce, ușor asemănător cu cel al trandafirului, cu tonuri de mirodenie orientală. E miscibil cu majoritatea uleiurilor, în special cu cel de trandafir, cu uleiul extras din florile de portocal și cu benzoea. Este o substanță grasă și are o culoare ușor verde-gălbui. Gustul este foarte amar, ceea ce e foarte important, pentru că partea posterioară a limbii, care înregistrează acest gust, e deservită de o ramificație a nervului vag, sau al zecelea nerv cranian, care are terminații în faringe, laringe, plămâni, inimă, vezica biliară și stomac. Lichidele amare sunt folosite în medicina naturistă pentru stimularea digestiei. Santalul are o acțiune puternică asupra mucoaselor căilor urogenitale și pulmonare și e folosit de multe ori în infecțiile cronice ale acestor regiuni. Este eficient împotriva streptococului și stafilococului auriu, ceea ce îl face indicat pentru cele mai multe tipuri de inflamații ale gâtului, inclusiv laringita. Proprietățile

expectorante și antispasmodice, îl recomandă în cazuri de bronșită cronică și tuse. Este eficient împotriva bacilului tuberculozei de tip aviar. Ar trebui să fie folosit în toate afecțiunile pulmonare care sunt însoțite de catar nazal. Ajută la vindecarea tusei uscate.

Santalul are acțiuni benefice în cazul afecțiunilor uro-genitale caracterizate de scurgeri mucoase, în special gonoreea. Nu e un bactericid eficient în cazul infecției cu gonococ, dar e bun în cazul unor astfel de infecții pentru că înlătură contracțiile spontane ale cordonului spermatic, diminuează motilitatea mușchilor tractului genital, are efect diuretic și inhibă secrețiile. E un remediu mai curând pentru bărbați, dar poate fi folosit și în leucoree. Are un efect antiinflamator și ușor analgezic în cazul inflamației mucoaselor.

Li Shih-Chên recomandă santalul în caz de sughiț, stare de vomă, dificultăți coleretice și acnee. Uleiul reduce spasmele intestinale și inflamațiile și poate fi folosit în colici și gastrite. E foarte bun în diareea cronică și acută. Datorită gustului foarte amar și unei posibile acțiuni reflexe pe calea nervului vag, santalul poate ajuta digestia și poate remedia afecțiunile vezicii biliare, adică ceea ce înțelege Li Shih-Chên prin „dificultăți coleretice".

Uleiul de santal este moderat Yang. Este emolient, tonic, sedativ și foarte folositor în afecțiuni cronice sau inflamatorii. Datorită mirosului său plăcut poate fi folosit în cazul stărilor de anxietate sau depresie; fiind mai degrabă un ulei greu, e mai mult sedativ decât înălțător. Datorită acțiunii asupra nervului vag, pare să aibă o acțiune sedativă, tonică, antispasmodică asupra inimii, ceea ce-l face indicat în cazul stărilor de tensiune nervoasă. Doamna Maury scrie: „Uleiul de santal și cel de trandafir compensează dificultățile renale și cardiace", deși la santal s-ar putea să se fi referit numai datorită efectelor sale asupra rinichilor. În medicina orientală gustul amar e asociat cu inima și intestinul subțire.

Uleiul de santal este unul dintre cele mai folositoare uleiuri pentru îngrijirea pielii. Este o soluție clasică pentru tratarea pielii uscate și a celei deshidratate, putând fi aplicat prin comprese calde. Reduce mâncărimea și inflamațiile acesteia și acționează ca antiseptic în cazul acneei. Poate fi folosit cu rezultate bune în cazul tenului gras datorită efectului său ușor astringent. Nu e de mirare că anticii îl prețuiau pentru proprietățile sale cosmetice!

Smirnă

Denumire latină	*Commiphora myrrha* *Balsamodendron myrrha*
Familia	*Burseraceae*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Soarele*
Viteza de evaporare	*100?*
Intensitatea mirosului	*7*
Esența se extrage din	*Rășină*

Proprietăți	**Utilizări**	
Antiflogistic	Afte	Stomatită
Antiseptic	Amenoree	Tuberculoză
Astringent	Anorexie	Tuse
Carminativ	Catar	Ulcere (bucale, cutanate)
Emenagog	Cloroză	
Expectorant	Diaree	
Sedativ	Dispepsie	
Stimulant (mai ales pulmonar)	Flatulență	
	Gingivite	
Stomahic	Hemoroizi	
Tonic	Leucoree	
Uterin	Pioree	
Vulnerar	Răni	

Rășina de smirnă (din care se extrage uleiul) exsudă din ramurile arbustului de smirnă, fie când sunt rănite, fie din fisurile naturale. Ea curge ca un lichid dens galben-pal și devine roșu-brun când se usucă și se întărește. Arbustul de smirnă nu crește mai înalt de 2,7 m; are ramuri viguroase, noduroase, frunze trifoliate (și ele aromate) și flori mici, albe. Crește în Africa de Nord-est, în condiții de climă foarte uscată și se întâlnește în mod obișnuit în Arabia de Sud. Se găsește, de asemenea, în „Grădina Edenului" - ținutul dintre râurile Tigru și Eufrat, parte a Babilonului de pe vremea lui Moise. Deși nu e socotită a fi smirna din Biblie, dat fiind incertitudinea legată de acest subiect, ar putea, de fapt, să fie.

Smirna a fost probabil utilizată în timpuri străvechi, mai mult decât alte aromatice, ca tămâie, în parfumuri și leacuri. Nefiind unul dintre cele mai dulci uleiuri, popularitatea sa ca parfum nu e ușor de înțeles. Are un miros de vechi, balsamic, ca de tămâie și dă amestecurilor un fond plăcut, de afumat, când e folosit în cantități mici. Esența are o culoare superbă, roșu-brun.

În Heliopolis, vechii egipteni obișnuiau să ardă smirnă zilnic, la amiază, în cadrul ritualului de venerare a soarelui. Ei o foloseau, de asemenea, inclusiv pentru îmbălsămarea trupurilor, în primul rând pentru umplerea stomacului. Uleiul de smirnă face parte dintre cele mai folosite ingrediente ale produselor cosmetice datorită proprietăților sale conservante. El nu duce la dispariția miraculoasă a ridurilor, dar se spune că ajută la conservarea tinereții feței. Femeile egiptene foloseau sigur smirna în măști cosmetice și pentru preparate culinare. Uleiul de smirnă are un efect ușor răcoritor asupra pielii și deci poate fi deosebit de util în condiții de climă caldă și uscată. *Cartea Esterei* relatează că în șase dintre cele douăsprezece luni consacrate purificării femeilor, se folosea ulei de smirnă.

Unul dintre cele mai vechi parfumuri din Grecia antică, cunoscut sub numele de *megaleion*, are în compoziția sa uleiul de smirnă. A fost, de asemenea, utilizat pentru proprietățile lui curative, în special în cazul rănilor rebele a căror vindecare o grăbește reducând inflamația. Conform unei legende grecești, smirna ar proveni din lacrimile Myrrhei, fiica lui Cinyrus, regele Ciprului, care a fost metamorfozată în arbust.

Joseph Miller dă multe informații despre smirnă:

„Smirna are proprietatea de a destupa, încălzi, usca, de a se împotrivi putrefacției și e de mare folos în afecțiuni uterine, deschide blocajele uterului, reglează menstruația, facilitează nașterea și ajută la eliminarea placentei. E bună și pentru tuse veche, răgușeală și pierderea vocii și e foarte bună împotriva răpciugii infecțioase și contagioase, administrată intern, cât și aruncată peste cărbuni încinși și inhalată. Extern, vindecă rănile și ulcerele și previne gangrena și nevrozele."

Li Shih-Chên spune:

„E considerată sedativă și, pe vremuri, în Occident se utiliza pentru tratarea rănilor și ulcerelor. Se consideră deosebit de utilă în scurgeri uterine și în lohiile rele; se folosește și în tratamentul bolilor de genul maniei isterice".

Richard Lucas în *Nature*'s *Medicines* citează frecarea corpului cu tinctură de smirnă pentru protejarea împotriva răcelii, pentru că:

> „întărește și îmbunătățește starea tegumentului. Această practică este utilă în special atunci când pielea e laxă și pacientul slăbit, ca în bronșita cronică, astm, reumatism cronic, diaree cronică, marasm și în orice altă afecțiune însoțită de debilitate generală".

Uleiul de smirnă nu e foarte încălzitor - fiind, de fapt, antiinflamator - dar este, în esență, de natură Yang. Stimulează și întărește și principala sa arie de acțiune este sistemul pulmonar. Se recomandă, în special, în stări Yin, caracterizate prin distrugere sau degenerare, ca în cazul rănilor trenante și a ulcerelor, a cangrenei, pioreei, tuberculozei și ftiziei pulmonare (boală distructivă a plămânilor). Este ca și cum această esență de culoare roșu-intens ar fi capturat forța dătătoare de viață a soarelui Africii de Nord.

Uleiul de smirnă e un bun expectorant fiind, așadar, valoros în tuse, bronșită, răceli și alte afecțiuni însoțite de exces de mucus dens, nu numai pentru că facilitează evacuarea mucusului, ci și pentru că vindecă membranele inflamate. Smirna e utilă nu numai în afecțiunile mucoasei bronhice, dar și în leucoree, diaree și alte scurgeri asemănătoare.

Acțiunea ei asupra sistemului digestiv e stimulantă și carminativă, stimulează apetitul și secreția sucului gastric și corectează flatulența. Este utilă unui stomac slăbit, în care alimentele au tendință să fermenteze. Prin corectarea acestei stări, smirna ajută la eliminarea halenei rău mirositoare din cauza digestiei proaste și fermentației anormale.

Acțiunea smirnei asupra gâtului și gurii e destul de pronunțată fiind un remediu excelent pentru ulcerele bucale, stomatite și pioree. Jethro Kloss o recomandă și pentru difterie, Wren pentru afte și Joseph Miller pentru pierderea vocii. Eficiența smirnei pentru rănile trenante și ulcere e legendară. Aceasta se datorează, probabil, combinației dintre proprietățile ei antiseptice, astringente și antiflogistice. Astringența o face, de asemenea, utilă în aplicații externe pentru hemoroizi. E recomandată de către doamna Grieve pentru clorocă, un tip de anemie însoțită de un ten verzui, la care tinerele sunt deosebit de susceptibile.

Arbustul de smirnă trebuie să fie foarte puternic pentru a putea să supraviețuiască în deșert. Uleiul de smirnă e la fel de tare, de puternic; în același timp, este inofensiv și, poate mai mult decât alte aromatice, a rezistat probei timpului. Este folosit de multe popoare, în multe moduri, și, de cel puțin 3000 de ani, rămâne un remediu foarte popular. În timpul sarcinii, e bine să fie evitat.

Tămâie

Denumire latină	*Boswellia thurifera*
Familia	*Burseraceae*
Sinonim	*Olibanum*
Calitate	*Yang*
Planeta dominantă	*Soarele*
Viteza de evaporare	*75*
Intensitatea mirosului	*7*
Esența se extrage din	*Rășină*

Proprietăți	**Utilizări**	
Antiseptic	Antrax	Scrofuloză
Astringent	Bronșită	Spermatoree
Carminativ	Catar	Ulcere
Cicatrizant	Dispepsie	Răni
Digestiv	Gonoree	
Diuretic	Hemoragie	
Sedativ	Îngrijirea pielii	
Tonic	Laringită	
Uterin	Leucoree	
Vulnerar	Metroragie	

Rășina de tămâie, cunoscută și sub numele de olibanum (sau ocazional „rășină") și smirna au fost primele rășini folosite ca *„tămâie"*. Rășina de tămâie a fost importată de egipteni din ținuturile Pontului, cu aproape 5000 de ani în urmă. Ea a fost utilizată la început ca tămâie și mai târziu în cosmetică și produse pentru cosmetică. Sub formă de tămâie a fost folosită, de asemenea, pentru fumigații cu scopul de a îndepărta duhurile rele, cauzatoare de boală. Egiptenii n-au folosit-o pentru îmbălsămare, dar au întrebuințat-o mult în tratamente cosmetice cu măști de față pentru întinerire. În cartea sa despre îngrijirea pielii, *Medicamina Faciei*, poetul roman Ovidiu consideră rășina de tămâie „un preparat excelent pentru scopuri cosmetice".

Rășina de tămâie a fost una dintre substanțele cele mai scumpe în lumea antică. S-a folosit întotdeauna mult și aproape

că a devenit sinonimă cu termenul de tămâie. În Franța e cunoscută simplu, sub numele de tămâie; cuvântul englezesc (frankincense) derivă din franceza veche: *francencens*, frank însemnând luxuriant. În antichitate tămâia, alături de alte arome, era la fel de valoroasă ca nestematele sau metalele prețioase, din moment ce Pruncului Hristos i s-a oferit aur, tămâie și smirnă[33]. Ea a avut o asemenea valoare încât a influențat considerabil economia anumitor țări și a fost adesea cauza unor dispute politice.

Rășina provine dintr-un mic arbore care crește în Arabia și în ținuturile somaleze. Se extrage printr-o incizie adâncă în trunchiul copacului, sub care se face un șănțuleț prin îndepărtarea scoarței. În săptămânile următoare, se elimină un suc lăptos, care se solidifică încet, în contact cu aerul. Arborele are un frunziș abundent și flori albe sau roz-pal.

Tămâia e menționată într-un manuscris medical francez, de la începutul secolului al XIII-lea:

„Olibanum e cunoscut ca tămâie, e fierbinte și uscat de gradul doi; are capacitatea de a reconforta și fortifica, de a aduna și a lega. E bun, de asemenea, pentru somn, împotriva durerilor de dinți și în caz de *hunel*[34], împotriva sarcinii și a înfundării nărilor, precum și în cazul indigestiilor și al erupțiilor dureroase. Pentru sâni, se amestecă pudră de tămâie cu oțet, se întinde pe o pânză și se aplică pe sânii goi. E un excelent remediu, fierbinte și uscat de gradul doi, având proprietăți de formare și [?].")

Este menționată și în *Ierbarul* lui Banckes:

„Olibanum poartă numele de tămâie. E fierbinte și uscat de gradul trei. Este rășina unui arbore din India. Are virtutea de a reconforta cu savoarea lui dulce, precum și de a închide și de a aduna. Pentru durerile de dinți care provin de la excesul de umori din cap și în special de la nervi, se amestecă pudră

---

[33] Acestea i-au fost aduse nu numai pentru valoarea lor materială, ci, mai ales, pentru cea simbolică. (*N. red. rom.)*

[34]Termen neidentificat, lăsat netradus și de autor. (*N. trad.*)

de tămâie cu vin și albuș de ou și se face un plasture care se aplică pe tâmple".

„De asemenea, pentru a stopa căile venelor de deasupra, ia tămâie și mestec-o bine în gură și aceasta va stopa și îndepărta fluxul umorilor care vin pe nări. Fă pilule din tămâie și înghite-le dimineața; apoi fierbe tămâie în vin și bea seara când te culci. Aceste pilule sunt bune și pentru ajutarea digestiei în stomac și împotriva eructațiilor acide, precum și pentru alinarea și curățarea mitrei. De asemenea, fierbe pudră de tămâie în vin și când e potrivit de cald, înmoaie o pânză în el și pune-o așa caldă pe pântecele (pubis) pacientei și, în mare măsură, aceasta va alina mitra (uterul)".

Josep Miller comentează:

„Aceasta e fierbinte, uscată și liantă, utilă împotriva bolilor de piept, ca tusea, dispneea, catarul și scuiparea de sânge; ajută când menstruația lipsește sau e prea abundentă și oprește gonoreea și leucoreea (poala-albă); utilizată extern, sub formă de fumigație, stopează guturaiul și e bună pentru a cicatriza rănile și ulcerele."

Esența de olibanum se aseamănă cu cea de camfor sau terebentină, dar are și o notă picantă, lemnoasă, care-i face mirosul mult mai plăcut decât al celorlalte. Este, cu siguranță, un ulei Yang, dar nu arde limba precum benzoea și nici nu e amar ca smirna. Față de acestea e mai dulceagă, mai ușoară și mai „cefalică", mai plăcută pentru simțuri. Uleiul e limpede și se amestecă bine cu majoritatea esențelor inclusiv camforul, santalul, piperul și busuiocul.

Începând cu secolul al XVIII-lea nu s-a mai scris așa mult despre virtuțile medicale ale tămâiei. Se pare că i-a scăzut popularitatea, De multe ori se spune că are aceleași calități cu smirna. Proprietățile celor două prezintă unele similitudini, dar e curios cum de a fost atât neglijată o substanță aromatică, și mai ales una cu o asemenea reputație. Poate că declinul folosirii ei în terapie se datorează faptului că în unele situații, ca tratarea ulcerelor și a inflamațiilor bucale, este inferioară smirnei. Totuși ea

are multe virtuți proprii, printre care un loc important îl are mirosul. Pentru motivele pe care tocmai le-am subliniat, sursele mele de informații sunt dinaintea secolului al XIX-lea.

Împreună cu majoritatea esențelor din rășini, tămâia are un efect pronunțat asupra membranelor mucoase și este un bun expectorant. Sub formă de inhalație și / sau intern, este un remediu bun în toate afecțiunile catarale, precum și pentru cap, plămâni, stomac și intestine. Are afinitate pentru tractul respirator și cel uro-genital și e utilă în tuse, bronșită, laringită, insuficiență respiratorie (dispnee); este, de asemenea, eficientă în leucoree, gonoree, spermatoree și în infecții ale tractului urinar, ca cistite și nefrite.

În China a fost utilizată pentru scrofuloză (tuberculoză a glandelor limfatice) și lepră. Proprietățile ei astringente o fac utilă în hemoragii, în special uterine sau pulmonare. Este, de asemenea, bună pentru digestie și pentru dispepsia cu eructații acide. Extern, poate fi folosită, la fel ca smirna, pentru răni trenante, ulcere, antrax etc. E bună pentru toate afecțiunile uterine și nu e contraindicată în perioada sarcinii și a nașterii. Poate fi folosită intern, sub formă de băi, comprese sau fumigații. Ca remediu intern, tămâia este mult mai plăcută decât alte esențe obținute din rășini.

Ca și benzoea, are un efect înălțător, cald, blând asupra minții și emoțiilor. Acest lucru explică tradiționala ei folosire pentru alungarea spiritelor rele, mai ales dacă ne obsedează producându-ne frică și anxietate care se pot manifesta sub formă de boli fizice.

În secolele trecute tămâia era larg folosită și în preparate pentru îngrijirea pielii. Este astringentă, chiar ușor antiinflamatoare și pare să conserve un ten tânăr prevenind (după unii, eradicând cu ușurință?) ridurile și alte neplăceri ale bătrâneții.

Trandafir

Denumirea latină	*Rosa damascena* *Rosa centifolia*
Familia	*Rosaceae*
Calitate	*Yin*
Planeta dominantă	*Venus*
Viteza de evaporare	*99*
Intensitatea mirosului	*7*
Esența se extrage din	*Flori*

Proprietăți	**Utilizări**	
Afrodiziac	Afecțiuni uterine	Sterilitate
Antidepresiv	Colecistite	Tensiune nervoasă
Antiflogistic	Congestii hepatice	Vomă
Antiseptic	Conjunctivite	
Antispasmodic	Constipație	
Astringent	Depresie	
Coleretic	Dureri de cap	
Depurativ	Frigiditate	
Emenagog	Greață	
Hemostatic	Hemoragii	
Hepatic	Impotență	
Laxativ	Insomnie	
Sedativ	Îngrijirea pielii	
Splenic	Leucoree	
Stomahic	Menoragie	
Tonic (cardiac, gastric, hepatic, uterin)	Menstruații neregulate	
	Oftalmie	

„Trandafirul, cu mireasma lui vindecătoare, calmează zvâcnetul durerii." (Anacreon)

Dacă iasomia este „regele" aromelor, atunci trandafirul este cu siguranță „regina" lor. Există fără îndoială ceva feminin în parfumul trandafirului și una dintre cele mai importante utilizări ale sale este în tratarea așa-numitelor „boli femeiești". Despre trandafir se spune că a răsărit din sângele lui Adonis, iar Gerarde

ne spune că turcii cred că a răsărit din sângele lui Venus, iar mahomedanii că a răsărit din sudoarea lui Mahomed.

Datorită parfumului și proprietăților sale terapeutice, trandafirul a fost folosit încă din timpuri străvechi. Romanii foloseau mult trandafirii pentru ghirlande, parfumuri, arome de baie, prăjituri și ca remediu împotriva mahmurelii.

Se spune că uleiul de trandafir a fost descoperit întâmplător în Persia, la nunta prințesei Nour-Djihan cu împăratul Djihanguyr. S-a săpat un canal împrejurul grădinii și s-a umplut cu apă de trandafiri. Căldura soarelui a provocat separarea uleiului care a apărut la suprafața apei ca un fel de peliculă grasă. După ce s-a examinat această „grăsime" și s-a descoperit adevărata ei natură, n-a mai durat mult și perșii au trecut la producerea uleiului de trandafir.

Trandafirul era folosit pentru împodobirea scuturilor războinicilor persani în timpul supremației lor și, după Ibn Khaldun, provincia Farnistan aducea trezoreriei din Bagdad un tribut anual de 30000 de sticluțe de apă de trandafir.

Producția de ulei de trandafir persan, ca și cea din India nu e suficient de mare pentru o comercializare semnificativă. Cel mai scump și mai bun ulei de trandafir provine din Bulgaria și e cunoscut *ca esență de trandafir bulgăresc.* Se extrage din trandafirul de Damasc, care poate fi cultivat cu succes numai într-un ținut muntos cu o suprafață de aproximativ 380 km^2 aflat la o altitudine de 390 m peste nivelul mării. Din această plantă, care se mai cultivă și în Turcia și Maroc, se obține atât esență (*otto*) cât și extract (absolut). Trandafirul de mai (*Rosa centifolia)* se cultivă în regiunea Grasse din sudul Franței și este folosit numai pentru obținerea extractului absolut.

Culoarea uleiului de trandafir este verde-oranj, nu roșu cum o consideră unii. Sunt necesari 30 de trandafiri pentru obținerea unei picături de extract de trandafir bulgăresc și 60000 de trandafiri (aproximativ 180 lb) pentru a obține o uncie (28,35 g).

Ierbarul lui Banckes conține rețete pentru miere de trandafir,

zahăr de trandafir, sirop de trandafir, un excipient de trandafir, apă de trandafir și ulei de trandafir. În această carte, i se dedică trandafirului mai mult spațiu decât oricărei alte plante. Reproducem aici câteva din comentariile sale:

> „Acesta este trandafirul roșu. Este rece de gradul unu și uscat de gradul doi... Unii freacă trandafirii proaspeți cu ulei, îi pun în vase de sticlă și îi lasă la soare 50 de zile și acest ulei este bun împotriva surescitării ficatului, dacă te ungi cu el. De asemenea e bun pentru bolile capului care provin de la căldură: se ung fruntea și tâmplele cu ulei de trandafir. Apa de trandafir e reconfortantă și oprește fluxul uterin și voma. ... De asemenea, apa de trandafir e bună pentru sincopă și afecțiuni cardiace: se dă bolnavului să bea această apă și i se stropește fața cu ea. Mai este bună și pentru ochi și, în unguente, pentru față, înlăturând petele, tot ce este de prisos, întinzând pielea. Mirosirea trandafirilor uscați reconfortează mintea și inima și ascute mintea".

Gerarde ne spune că apa de trandafir „calmează durerea ochilor produsă de o cauză fierbinte, aduce somnul, pe care îl provoacă și trandafirii proaspeți prin mirosul lor dulce și plăcut".

Culpeper are de spus câteva lucruri foarte interesante despre trandafiri:

> „Trandafirul de Damasc, datorită parfumului său, aparține cefalicelor; dar următoarea virtute valoroasă pe care o mai are constă în calitatea lui purgativă."
>
> „Florile uscate de trandafir roșu obișnuit se administrează în infuzie, uneori ca pulbere, împotriva menstruației abundente, a scuipării de sânge și a altor hemoragii."

Mai menționează că tinctura de trandafir roșu e bună pentru întărirea stomacului și prevenirea vomei.

> „Trandafirii albii și roșii răcesc și usucă ... Decoctul în vin e foarte bun pentru dureri de cap și de ochi, urechi, gât și gingii; e bun, de asemenea, pentru părțile inferioare ale pântecului și pentru uter, sub formă de băi sau irigații interne. Același decoct... se aplică pe zona inimii pentru a-i ușura inflamația..."

„Trandafirii roșii întăresc inima, stomacul, ficatul și capacitatea de retenție; reduc durerile provocate de căldură, inflamațiile reci, aduc odihnă și somn...”
„Uleiul de trandafir este el însuși utilizat pentru a răci inflamațiile calde sau umflăturile, sau pentru a aduna și stabiliza fluxurile umorilor din răni.”

Joseph Miller scrie despre toate cele trei tipuri de trandafiri. Trandafirul alb: „usucă, leagă și răcorește”. Despre trandafirul de Damasc spune: „florile sunt ușor purgative, curăță umorile colerice și seroase, se dau copiilor și persoanelor slăbite și se amestecă frecvent cu purgativele tari”. Trandafirul roșu: „este un liant mai bun și mai astringent decât oricare altă specie, folositor în orice fel de diaree; întărește stomacul, previne voma și oprește tusea iritantă, previne înfundarea nasului și este, de asemenea, de mare folos în tuberculoză”.

Dr. Chandrashekhar spune următoarele:

„Trandafirul este răcoritor, liniștitor și benefic pentru inimă și ochi. E laxativ și tonic; crește cantitatea de spermă și sporește frumusețea tenului. Are un gust combinat, amar și dulce. E digestiv, restabilește balanța celor trei *doshas* (calități de bază) și este de mare eficiență împotriva impurității sângelui”.

Li Shih-Chên ne povestește despre trandafirul puternic mirositor, *Rosa rugosa*, care e cultivat în China:

„Natura sa este rece, gustul, dulce cu o tentă amăruie și acționează în special asupra splinei și ficatului, accelerând circulația sângelui. Se prescrie sub formă de extract în hematemeză[35] iar florile se folosesc în toate bolile de ficat pentru îndepărtarea abcesului și în bolile de sânge, în general. Esența de trandafir se obține prin distilarea florilor de *Rosa rugosa*. Acționează asupra ficatului, stomacului și sângelui. Înlătură melancolia.”

Li Shih-Chên mai menționează și esența de *Rosa indica*: „folosită ca remediu al inimii și în tratarea melancoliei”.

---

[35] Scurgere pe gură de sânge provenit din tubul digestiv. (*N. tr.*)

Marguerite Maury scria:

„Ca un binecunoscut afrodiziac, e folosit în farmacopeea hindusă întărit cu ulei de santal. Propria noastră experiență ne-a făcut să credem că trandafirul are o influență considerabilă asupra organelor sexuale feminine. Nu prin stimulare, ci dimpotrivă, prin curățirea și reglarea funcțiilor lor. Am putut testa influența lui asupra ritmului cardiac și asupra circulației sanguine. Capilarele - aceste mici inimi cu bătăi independente - devin mai active și capilaropatiile, cu consecințele lor uneori tragice, pot fi vindecate cu desăvârșire."

Apașii Mescalero fierbeau boboci de trandafir sălbatic și beau ceaiul rezultat pentru a trata gonoreea.

Aceste citate sunt elocvente. În rezumat, trandafirul tonifică sistemele vascular și digestiv printr-o acțiune mai degrabă de purificare, de curățire decât printr-una stimulantă. Are și o acțiune calmantă asupra nervilor, care poate provoca somnul, fără a fi însă un sedativ puternic. Datorită mirosului său excelent, poate fi considerat antidepresiv. E un afrodiziac cunoscut, se spune că îmbogățește sperma și poate fi folosit cu succes în caz de impotență sau sterilitate. Fiind sub dominația lui Venus, este de mare folos în reglarea ciclului menstrual, e un emenagog blând și curăță uterul de impurități. Poate fi folosit în toate afecțiunile sistemului uro-genital. Asupra sistemului vascular acționează variat: îmbunătățește circulația, curăță sângele, diminuează congestia cardiacă, reglează acțiunea splinei și inimii și tonifică vasele capilarele. Acțiunea asupra sistemului digestiv e la fel de importantă: întărește stomacul, facilitează fluxul biliar și eliminarea materiilor fecale. Este, de asemenea, util în cazuri de greață, vomă, hematemeză și hemoptizie. Extern, apa de trandafir e bună pentru ochi, reduce inflamația și e utilă în conjunctivită.

Tripla acțiune a trandafirului asupra sistemului vascular, digestiv și nervos și mai ales natura acestei acțiunis îl recomandă în mod deosebit în afecțiunile datorate stresului, din ce în ce mai frecvente astăzi: tensiune nervoasă, ulcer peptic, afecțiuni cardiace etc.

Cercetările moderne au adăugat puțin la ce știau deja Culpeper și contemporanii lui despre trandafir. În 1972 a fost publicată în Rusia o lucrare privind acțiunea coleretică a uleiului de trandafir. Adăugarea uleiului de trandafir în mâncarea șobolanilor a dus la creșterea secreției biliare și a majorității componenților organici din bilă. Concluzia a fost că uleiul de trandafir poate stimula și ficatul omului pentru producerea bilei și, mai ales, pentru sinteza acizilor biliari și fosfolipidelor. Poate fi folosit în tratamentul colecistitei și poate chiar al icterului.

Uleiul de trandafir este, în mod surprinzător, una dintre cele mai antiseptice esențe. Această calitate, împreună cu cele de tonic ușor și calmant și cu acțiunea asupra capilarelor, îl face util pentru toate tipurile de piele. Este bun mai ales pentru pielea matură, uscată sau sensibilă și pentru orice fel de roșeață sau inflamație.

Esenta de trandafir este mai puțin toxică decât oricare altă esență. Pentru majoritatea scopurilor terapeutice, în special când e administrată intern, esența, sau „otto", e preferabilă extractului de trandafir.

Ylang-ylang

Denumirea latină	*Cananga odorata*
Familia	*Anonaceae*
Proprietăți	*Yin*
Planeta dominantă	*Venus*
Viteza de evaporare	*91*
Intensitatea olfactivă	*6*
Esența se extrage din	*Flori*

Proprietăți	**Utilizări**	
Afrodiziac	Depresie	Insomnie
Antidepresiv	Frigiditate	Îngrijirea pielii
Antiseptic	Hiperventilație	Palpitații
Hipotensiv	Hipertensiune	Tensiune nervoasă
Sedativ	Impotență	

Copacul ylang-ylang crește până la 60 de picioare (20 metri) înălțime, iar florile lui galbene sunt foarte frumoase. Se cultivă în Java, Sumatra, Insulele Réunion, Madagascar și Insulele Comore; cel mai bun ulei e cel din Filipine dar, din nefericire, nu se mai găsește. Ylang-ylang (*Cananga odorata - genuina*) nu trebuie confundat cu uleiul de cananga (*Cananga odorata - macrophilla*), care e un produs inferior. Dar și uleiul de ylang-ylang diferă ușor în funcție de zona în care e cultivată planta.

Numele plantei înseamnă „floarea florilor" și are un pregnant miros exotic și voluptuos, asemănător unui amestec de iasomie și migdal, și e foarte dulce. Este miscibil cu uleiurile de santal și iasomie dând un amestec care e un bun fixativ. Uleiul are o nuanță ușor gălbuie și un gust foarte plăcut, ușor amar și ușor dulce; este unul dintre ingredientele faimosului ulei de păr Macassar. R. W. Moncrieff spune în cartea sa *Mirosuri*:

> „Efectele anumitor miresme asupra emoțiilor sunt foarte puternice. Scriitorul, lucrând cu materiile înmiresmate mai mult de 20 de ani, a observat cu mult timp în urmă că ... uleiul de ylang-ylang calmează și inhibă mânia produsă de frustrare!"

Ylang-ylang este unul dintre cele mai plăcute uleiuri și este adesea folosit ca parfum (mirosul e persistent) sau pentru băi exotice cu uleiuri. Efectul asupra sistemului nervos este euforic, sedativ, hipotensiv și este indicat în cazul stărilor de anxietate, de tensiune și de presiune crescută a sângelui. Ylang-ylang este un foarte bun afrodiziac și poate fi folosit în tratarea impotenței sau a frigidității. Proprietățile sale îl fac util și în cazul tahicardiei (creșterea frecvenței cardiace) și hiperventilației (creșterea frecvenței respiratorii).

Ca antiseptic general, are acțiune moderată, dar e foarte folositor în cazul infecțiilor intestinale. Are efect reconfortant asupra pielii și e folosit în toate uleiurile pentru masaj facial datorită mirosului. Se crede că e bun pentru îngrijirea tenului gras.

Nu se recomandă folosirea uleiului în concentrație mare; are un miros dulce și puternic care, în cazul unor doze prea mari, provoacă dureri de cap și greață

TABELUL I

Uleiul esențial	Intensitatea mirosului	Viteza de evaporare	Calitate	Planeta dominantă
Benzoe	4	100?	Yang	Soare
Bergamotă	4	55	Yang	Soare
Busuioc	7	78	Yang	Marte
Camfor	5	?	Yin	Saturn
Cedru	4	97	Yang	Uranus
Chiparos	4	30	Yin	Saturn
Eucalipt	8	5	Yin	Saturn
Fenicul	6	85	Yang	Mercur
Geraniu	6	87	Yin	Venus
Iasomie	7	95	Yang	Jupiter
Ienupăr	5	30	Yang	Jupiter
Isop	6	65	Yang	Jupiter
Lavandă	4	85	Yang	Mercur
Măghiran	5	40	Yang	Mercur
Melisă	4?	17	Yang	Jupiter
Mentă	7	70	Yang	Mercur
Mușețel	9	47	Yin	Lună
Nucșoară	9	68	Yang	Mercur
Paciuli	5	100	Yang	Soare
Piper negru	7	60	Yang	Marte
Portocal (flori) (Neroli)	5	79	Yang	Soare
Rozmarin	6	18	Yang	Soare
Salvie	5	82	Yang	Mercur
Santal	5	100?	Yang	Uranus
Smirnă	7	100?	Yang	Soare
Tămâie	7	75	Yang	Soare
Trandafir	7	99	Yin	Venus
Ylang-ylang	6	91	Yin	Venus

TABELUL II

Esența	Denumirea latină	Familia
Benzoe	*Styrax benzoin*	*Styraceae*
Bergamotă	*Citrus bergamia*	*Rutaceae*
Busuioc	*Ocimum basilicum*	*Labiatae*
Camfor	*Cinnamomum camphora*	*Lauraceae*
Cedru	*Juniperus virginiana*	*Coniferae*
Chiparos	*Cupressus sempervirens*	*Coniferae*
Eucalipt	*Eucalyptus globulus*	*Myrtaceae*
Fenicul	*Foeniculum vulgare*	*Umbelliferae*
Geraniu	*Pelargonium odorantissimum*	*Geraniaceae*
Iasomie	*Jasminum officinale*	*Jasminaceae*
	Jasminum grandiflorum	*Jasminaceae*
Ienupăr	*Juniperus communis*	*Coniferae*
Isop	*Hyssopus officinalis*	*Labiatae*
Lavandă	*Lavandula officinalis*	*Labiatae*
	Lavandula angustifolia	*Labiatae*
Măghiran	*Origanum marjorana*	*Labiatae*
Mentă	*Mentha piperita*	*Labiatae*
Mușețel	*Matricaria chamomilla*	*Compositae*
	Anthemis nobilis	*Compositae*
Nucșoară	*Elettaria cardamomum*	*Zingiberaceae*
Paciuli	*Pogostemon patchouli*	*Labiatae*
Piper negru	*Piper nigrum*	*Piperaceae*
Portocal	*Citrus aurantium*	*Rutaceae*
Melisă	*Melissa officinalis*	*Labiatae*
Rozmarin	*Rosmarinus officinalis*	*Labiatae*
Salvie	*Salvia sclarea*	*Labiatae*
Santal	*Santalum album*	*Santalaceae*
Smirnă	*Commiphora myrrha*	*Burseraceae*
	Balsamodendron myrrha	*Burseraceae*
Tămâie	*Boswellia thurifera*	*Burseraceae*
Trandafir	*Rosa centifolia*	*Rosaceae*
	Rosa damascena	*Rosaceae*
Ylang-ylang	*Cananga odorata*	*Anonaceae*

TABELUL III

INDEX DE INTENSITATE A MIROSURILOR

4	Benzoe	**5**	Camfor
	Bergamotă		Ienupăr
	Cedru		Măghiran
	Chiparos		Paciuli
	Lavandă		Portocal
	Melisă ?		Salvie (Iarba-Sf.Ioan)
			Santal
6	Fenicul	**7**	Busuioc
	Geraniu		Iasomie
	Isop		Mentă
	Rozmarin		Piper negru
	Ylang-ylang		Smirnă
			Tămâie
			Trandafir
8	Eucalipt	**9**	Mușețel
			Nucșoară

TABELUL IV

INDEX DE VOLATILITATE

5	Eucalipt	79	Portocal
18	Rozmarin	82	Salvie
30	Chiparos	85	Fenicul
30	Ienupăr	85	Lavandă
40	Măghiran	87	Geraniu
47	Mușețel	91	Ylang-ylang
55	Bergamotă	95	Iasomie
60	Piper negru	97	Cedru
65	Isop	99	Trandafir
68	Nucșoară	100	Paciuli
70	Mentă	100	Benzoe ?
75	Tămâie	100	Smirnă ?
78	Busuioc	100	Santal ?

TABELUL V

VITEZA DE EVAPORARE
(Poucher)

3	Smirnă	21	Rozmarin
4	Eucalipt Lavandă	24	Ylang-ylang
6	Bergamotă	29	Geraniu
8	Cedru Trandafir (*Rosa centifolia*)	30	Nucșoară
9	Mentă	40	Isop
10	Mușețel	43	Iasomie Trandafir (*Rosa gallica)*
14	Busuioc Fenicul	50	Portocal (Neroli)
15	Trandafir (*Rosa damascena)*	100	Benzoe Chiparos Paciuli Piper negru Tămâie
17	Melisă		Santal
18	Măghiran		
20	Salvie (Iarba-Sf.Ioan)		

Numerele 1-14 sunt considerate ca viteze înalte, 16-60 - medii și 61-100 - joase.

TABELUL VI

Uleiuri Yang și Yin

Uleiuri Yang		**Uleiuri Yin**	
Mercur (Aer)	Fenicul Lavandă Măghiran Mentă Nucșoară Salvie	*Venus* (Pământ)	Geraniu Trandafir Ylang-ylang
Uranus (Aer)	Cedru Santal	*Saturn* (Pământ)	Camfor Chiparos Eucalipt
Jupiter (Foc)	Iasomie Ienupăr Isop Melisă	*Lună* (Apă)	Mușețel
Soare (Foc)	Benzoe Bergamotă Paciuli Portocal Rozmarin Smirnă Tămâie		
Marte (Foc)	Busuioc Piper negru		

Câteva relații complementare între Yin și Yang

YIN	YANG
Feminin	Masculin
Pasiv	Activ
Înăuntru	Afară
Contractură	Extindere
Închis	Deschis
Gol	Plin
Întuneric	Lumină
Frig	Cald
Umed	Uscat
Sedativ	Stimulant
Inhalare	Exalare
Sânge venos	Sânge arterial
Nervi parasimpatici	Nervi simpatici
Teamă	Furie
Precauție	Curaj
Albastru	Roșu

Glosar de termeni medicali

Acetilcolină - substanță care transmite mesajul de la o terminație nervoasă la alta

Afte - puncte mici, albe, produse de fungi în gură

Albuminurie - prezența albuminei în urină

Alopecie - chelie

Amenoree - absența menstruației

Amigdalită - inflamarea glandei amigdale

Arterioscleroză - pierderea elasticității arterelor

Ataraxie - stare patologică de pasivitate a unui organ

Auricular - se referă la încăperea superioară a inimii

Blefarită - inflamarea pleoapelor

Blenoree - eliminarea de mucus din organele genitale

Celulită - piele „ coajă de portocală" cauzată de acumularea locală de grăsime și substanțe toxice

Cicatrizare - formarea țesutului cicatricial (conjunctiv)

Ciroză - inflamare cronică (de obicei a ficatului)

Cloroză - o formă de anemie

Colecistită - inflamare a vezicii biliare

Cutanat - referitor la piele

Dismenoree - menstruație dureroasă

Dispnee - respirație îngreunată

Disurie - dificultate sau durere la micțiune

Edem - exces de fluid sub piele

Emfizem - boală degenerativă a plămânilor, în care sacii alveolari sunt anormal de largi

Endocrin - referitor la glandele cu secreție internă

Enurezis - eliminare involuntară a urinei

Eretism - stare anormală de excitare sau iritare

Exocrin - referitor la glandele cu secreție externă

Fagocitoză - absorbția particulelor străine de către celulele albe ale sângelui

Farmacopee - cartea oficială a medicamentelor în uz

Fibrilație - spasm rapid al fibrelor musculare
Fistulă - un canal anormal care leagă o cavitate naturală cu exteriorul
Gingivită - inflamație a gingiilor
Glomerulonefrită - formă de nefrită similară cu boala B*right*
Glosită - inflamare a limbii
Halenă - respirație urât mirositoare
Hematurie - prezența sângelui în urină
Herpes - erupție veziculară a pielii datorată virusului hepatic
Hidropizia - acumulare patologică de apă în cavitățile corpului
Hipercolesterolemie - concentrație excesivă a colesterolului în sânge
Hiperglicemie - exces de glucoză în sânge
Hiperpnee - respirație anormal de adâncă și rapidă
Hipertensiune - presiune sanguină crescută
Hipofizal - referitor la hipofiză
Hipotensiune - presiune sanguină scăzută
In vitro - în eprubetă
In vivo - în organism viu
Isterie - stare anormală a minții, caracterizată printr-un comportament exagerat și tulburări fizice
Leucocitoză - formarea leucocitelor (celule albe sanguine) în organism
Leucoree - scurgere vaginală albicioasă
Menoragie - pierdere excesivă de sânge în timpul menstruației
Nefrită - inflamare a rinichilor
Neurastenie - epuizare nervoasă
Oftalmie - infecție a ochiului
Olfacție - simțul mirosului
Oligurie - eliminare scăzută a urinei
Otită - inflamație a urechii
Parturient - ajută și ușurează nașterea fătului
Pielită - inflamare a bazinetului rinichilor

Pioree	-	eliminare de puroi dintr-o colecție purulentă
Pirosis	-	arsuri la stomac
Polip	-	un fel de excrescență (nemalignă)
Potențare	-	termen folosit în homeopatie pentru descrierea diluțiilor și a dinamizărilor
Profilactic	-	preventiv
Psoriazis	-	o boală cronică a pielii
Psihosomatic	-	referitor la psihic și corp
Scrofula	-	tuberculoză a glandelor limfatice
Sifilid	-	o formă de sifilis cutanat
Spermatoree	-	eliminarea involuntară a spermei, fără orgasm
Stomatită	-	inflamarea mucoasei bucale
Strictură uretrală	-	micțiune dureroasă sau dificilă, cu efort
Tic	-	spasm repetat
Urticarie	-	pete pe piele; piele iritată

Index terapeutic

Abces bergamotă, lavandă

Acnee

- local: bergamotă, camfor, cedru, ienupăr, lavandă, santal

- general: dietă netoxică și esențe depurative

Afte geraniu, smirnă

Albuminurie ienupăr

Alcoolism fenicul, trandafir (v. *ficat* - ciroză)

Alergie melisă, mușețel

Alergie la fân eucalipt, trandafir (v. *alergia*)

Alopecie lavandă, rozmarin

Amenoree v. menstruație

Amigdalită isop, piper negru

Anemie mușețel

Anorexie se găsește cauza și se tratează în mod corespunzător; poate că este indicat un post. Multe esențe stimulează apetitul între care feniculul, mușețelul, nucșoara

Anxietate v. *tensiune nervoasă*

Apendicită (numai prim-ajutor), comprese cu lavandă

Arsuri

- locale: camfor, eucalipt, geraniu, lavandă, mușețel

- generale: v. *șoc*

Arterioscleroză ienupăr, rozmarin

Arterită măghiran

Artrită v. *reumatism*

Astm benzoe, chiparos, eucalipt, isop, lavandă, măghiran, melisă

Blefarită v. *conjunctivită*

Blenoree bergamotă, cedru, eucalipt, tămâie, ienupăr, lavandă, santal

Bronșite	benzoe, bergamotă, busuioc, camfor, cedru, eucalipt, isop, lavandă, mentă, nucșoară, rozmarin, santal, tămâie
Cărbune	
- local:	bergamotă, lavandă, tămâie
- general:	dietă netoxică, esențe depurative
Calculi (biliari)	v. *vezica biliară*
Calculi (urinari)	fenicul, geraniu, isop, ienupăr, mușețel
Calviție	v. *alopecie*
Cancer	
- general:	cedru ?, chiparos ?, eucalipt, isop
- uterin:	bergamotă, eucalipt, geraniu (*numai aceste esențe nu se consideră cură completă*)
Catar	cedru, eucalipt, isop, lavandă, santal, smirnă, tămâie
Celulită	
- local:	ienupăr, lavandă, rozmarin
- general:	dietă netoxică
Circulație	
- hipertensiune:	isop, lavandă, măghiran, melisă, salvie, ylang-ylang
- hipotensiune:	camfor, isop, rozmarin
Ciroză	v. *ficat*
Cistită	bergamotă, cedru, eucalipt, ienupăr, lavandă, santal
Cloroză	v. *ficat*
Colecistită	v. *vezica biliară*
Colică	benzoe, bergamotă, camfor, fenicul, ienupăr, isop, lavandă, măghiran, melisă, mentă, mușețel, nucșoară, piper negru, salvie
Colite	bergamotă, lavandă, mușețel, piper negru
Conjunctivită	lavandă, mușețel, trandafir (*comprese*)
Constipație	camfor, fenicul, măghiran, piper negru, trandafir
Contuzii	camfor, isop
Convulsii	lavandă, mușețel, salvie
Dentiție primară (la copii)	mușețel

Depresie	bergamotă, busuioc, camfor, geraniu, iasomie, lavandă, melisă, mușețel, portocal, salvie, santal, trandafir, ylang-ylang
Dermatită	benzoe, ienupăr, isop, lavandă, mentă, mușcată creață, mușețel,
Dezinfecția (camerelor)	bergamotă, eucalipt, ienupăr, lavandă
Diabet	eucalipt, geraniu, ienupăr
Diaree	camfor, chiparos, eucalipt, geraniu, lavandă, mentă, mușețel, portocal, piper negru, rozmarin, santal, smirnă
Difterie	bergamotă, eucalipt, lavandă
Dismenoree	v. *menstruație*
Dispepsie	v. *stomac*
Dispnee	camfor, isop
Disurie	cedru, ienupăr, piper negru
Dizenterie	chiparos, eucalipt, melisă, mușețel, piper negru
Durere de cap (cefalee)	lavandă, măghiran, mentă, mușețel, nucșoară, rozmarin, trandafir
Durere de ureche	v. *otită*
Dureri de dinți	camfor, mentă, mușețel
Eczemă	bergamotă, geraniu, ienupăr, isop, lavandă, mușețel
Edem	ienupăr, paciuli
Emfizem	eucalipt
Enurezis	chiparos
Epilepsie	busuioc, lavandă, rozmarin
Epistaxis	chiparos, tămâie
Eretism genital	măghiran
Febră	bergamotă, busuioc, camfor, eucalipt, isop, mușețel, melisă, mentă, piper negru
- intermitentă:	busuioc, bergamotă, eucalipt, mușețel, piper negru
Febră tifoidă	eucalipt, lavandă

Ficat
- clorozã: lavandă, smirnă, rozmarin
- ciroză: ienupăr, rozmarin
- congestie: mușețel, chiparos, trandafir, rozmarin
- hepatită: rozmarin
- icter: geraniu, rozmarin

Fierbinteli
- locale: lavandă, mușețel, salvie,
- generale: dietă netoxică, esențe depurative

Fistulă (anală) lavandă

Flatulență bergamotă, camfor, fenicul, isop, ienupăr, lavandă, măghiran, mentă, mușețel, nucșoară, piper negru, rozmarin, salvie, smirnă,

Frigiditate v. *impotență*

Friguri busuioc, eucalipt

Gastralgie v. *stomac*

Gastrită v. *stomac*

Gingivită mușețel, smirnă

Glosită bergamotă, geraniu

Gonoree bergamotă, cedru, eucalipt, lavandă, santal, tămâie

Greață v. *stomac*

Gripă chiparos, eucalipt, isop, lavandă, mentă, piper negru, rozmarin

Gută busuioc, benzoe, camfor, fenicul, ienupăr, rozmarin

Halenă fetidă bergamotă, lavandă, mentă, nucșoară

Hemoragii chiparos, eucalipt, geraniu, tămâie, trandafir

Hemoroizi chiparos, ienupăr, smirnă, tămâie

Herpes bergamotă, eucalipt

Hidropizie ienupăr

Hipercolesterolemia rozmarin

Hiperglicemia eucalipt

Hiperpnee ylang-ylang

Hipertensiune v. *circulație*

Hipotensiune v. *circulație*

Holeră	camfor, eucalipt, mentă, piper negru
Icter	v. *ficat*
Impotență	iasomie, salvie, trandafir, ylang-ylang
Indigestie	v. *stomac* (*dispepsie*)
Infecții în gât	eucalipt, geraniu, lavandă, salvie
Infecții urinare	v. *cistite*
Inimă	
- insuficiență cardiacă:	camfor
- palpitații:	lavandă, melisă, mentă, portocal, rozmarin, ylang-ylang
Insolație	lavandă (vezi, și *șoc*)
Insomnie	busuioc, camfor, lavandă, măghiran, mușețel, portocal, santal, trandafir, ylang-ylang. Se poate datora unei proaste digestii (liverishness), sau altor tulburări gastro-intestinale, cât și excesului de căldură într-o parte a corpului. În acest ultim caz se poate aplica o compresă cu ulei esențial diluat de mușețel și trandafir
Isterie	busuioc, camfor, salvie, isop, lavandă, măghiran, mentă, mușețel, portocal, rozmarin
Îngrijirea pielii	
- escoriată:	benzoe, geraniu, mușețel, paciuli, santal, trandafir
- uscată:	geraniu, iasomie, lavandă, mușețel, portocal, santal, trandafir, ylang-ylang
- inflamată:	geraniu, mentă, mușețel, salvie, santal, smirnă, trandafir
- maturizată:	benzoe, chiparos, lavandă, paciuli, portocal, salvie, smirnă, tămâie, trandafir
- normală:	geraniu, iasomie, lavandă, portocal, trandafir
- grasă:	bergamotă, camfor, cedru, chiparos, geraniu, ienupăr, lavandă, santal, tămâie, ylang-ylang
- sensibilă:	mușețel, iasomie, portocal, trandafir
Laringită	benzoe, lavandă, santal, tămâie
Leșin	busuioc, lavandă, melisă, mentă, mușețel, piper negru, rozmarin

Leucoree	bergamotă, eucalipt, ienupăr, isop, lavandă, măghiran, salvie, smirnă, tămâie, trandafir, rozmarin
Luxații	camfor, eucalipt, lavandă, rozmarin
Mâncărime	v. *prurit*
Menopauză (tulburări de)	chiparos, fenicul, mușețel
Menoragie	v. *menstruație*
Menstruație	
- amenoree:	fenicul, isop, ienupăr, mușețel, salvie, smirnă
- dismenoree:	chiparos, iasomie, ienupăr, măghiran, melisă, mentă, mușețel, salvie, rozmarin
	melisă, salvie, trandafir
- neregulată:	chiparos, trandafir
- menoragie:	v. *amenoree*. Și: busuioc, lavandă, măghiran,
- hipomenoree:	melisă, mentă, rozmarin, trandafir
Migrenă	busuioc, mușețel, eucalipt, lavandă, măghiran, melisă, mentă, rozmarin. Poate fi asociată cu dereglări ale sistemului nervos sau digestiv (congestie, intoxicație intestinală sau hepatică)
Mușcătură de șarpe	lavandă
Naștere	iasomie
Nefrită	v. *rinichi*
Neurastenie	lavandă, măghiran, salvie
Nevralgie	eucalipt, geraniu, mentă, mușețel
- facială:	geraniu, mușețel
Obezitate	fenicul, ienupăr, paciuli
Astenie psihică (concentrare și memorie slabă)	busuioc, nucșoară, mentă, rozmarin
Oftalmie	geraniu, mușețel, salvie, trandafir
Oligurie	fenicul, ienupăr, lavandă
Otită	busuioc, isop, lavandă, mușețel
Păduchi	v. *pediculoză*
Palpitații	v. *inimă*

Paralizie	busuioc, lavandă, mentă
Pediculoză	eucalipt, geraniu, lavandă, rozmarin
Pielită	v. *rinichi*
Lipsa poftei de mâncare	v. *apetit*
Pierderea vocii	chiparos, lavandă
Pioree	chiparos, smirnă
Pirosis	v. *stomac*
Plăgi	benzoe, bergamotă, camfor, eucalipt, geraniu, isop, ienupăr, lavandă, mușețel, paciuli, rozmarin, smirnă, tămâie
Pneumonie	camfor
Pojar	eucalipt
Polipi (nazali)	busuioc
Prurit (mâncărime)	cedru, iasomie, mentă, mușețel (esențele trebuie să fie utilizate în concentrații mai mici de 1 % pentru uz extern)
- vaginal:	bergamotă, mușețel
Psoriazis	bergamotă, lavandă
Răceli	busuioc, camfor, eucalipt, măghiran, melisă, mentă, piper negru, rozmarin
Reîntinerire (generală)	iasomie, lavandă, melisă, paciuli, smirnă, tămâie, trandafir
Reumatism (artrite reumatoide)	
- local:	camfor, eucalipt, lavandă, mușețel, rozmarin
- general:	benzoe, chiparos, eucalipt, isop, ienupăr, lavandă, rozmarin
Rinichi	
- general:	cedru, salvie, eucalipt, ienupăr, santal mușețel, eucalipt
- nefrită:	cedru, ienupăr
- pielită:	
Sâni	
- lapte insuficient:	fenicul, iasomie
- congestionare:	geraniu, mentă

Sarcină	iasomie, melisă, tămâie, trandafir
Scabie	bergamotă, lavandă, mentă, rozmarin
Scarlatină	eucalipt
Scrofulism	isop, lavandă, tămâie
Sifilis	isop
Sinuzită	eucalipt, lavandă, mentă
Slăbirea memoriei	v. *Astenie psihică*
Spermatoree	benzoe, tămâie
Sterilitate	geraniu, trandafir
- la femei:	melisă
Stomac	
- dispepsie (indigestie):	bergamotă, busuioc, eucalipt, fenicul, ienupăr, isop, lavandă, măghiran, melisă, mentă, mușețel, nucșoară, piper negru, rozmarin, salvie, smirnă, tămâie
- gastralgie:	geraniu, mentă, mușețel
- gastrită:	mușețel
- sughiț:	busuioc, fenicul, santal
- greață:	busuioc, fenicul, lavandă, melisă, mentă, nucșoară, piper negru, santal, trandafir
- pyrosis (arsuri):	nucșoară, piper negru
Stomatite	bergamotă, geraniu, smirnă
Sughiț	v. *stomac*
Șoc	camfor, melisă, mentă, portocal
Tensiune nervoasă (anxietate)	benzoe, bergamotă, camfor, chiparos, geraniu, iasomie, lavandă, măghiran, melisă, mușețel, paciuli, portocal, trandafir, santal, ylang-ylang
Tic	măghiran
Amigdalită	
(acută)	bergamotă
Tremurături	v. convulsii și palpitații
Tuberculoză	bergamotă, camfor, eucalipt, isop, lavandă
Tumoare (benignă)	bergamotă, cedru, mușețel

Tuse	benzoe, chiparos, eucalipt, isop, iasomie, ienupăr, mentă, nucșoară, piper negru, santal, smirnă, tămâie
Tuse convulsivă	busuioc, chiparos, isop, lavandă, rozmarin, salvie
Ulcer	
- al corneei:	lavandă
- al mucoasei bucale:	smirnă
- peptic:	geraniu, mușețel
- al pielii:	bergamotă, camfor, eucalipt, geraniu, ienupăr, lavandă, smirnă, tămâie
- varicos:	bergamotă, lavandă
Urticarie	mușețel
Vaginite	mușețel
Varice	
- local:	chiparos
- general:	dietă netoxică, se evită constipația
Vertigo	v. *leșin*
Vezica biliară	
- colecistită:	rozmarin, trandafir
- calculi (litiază):	bergamotă, eucalipt, lavandă, mentă, rozmarin
Viermi	bergamotă, camfor, eucalipt, fenicul, isop, lavandă, melisă, mentă, mușețel
Vomă	busuioc, camfor, fenicul, lavandă, melisă, mentă, mușețel, nucșoară, piper negru, santal, trandafir
Zona Zoster	eucalipt, geraniu, mentă

Index de proprietăți

Pentru sfaturi și informații privind modul de utilizare a uleiurilor esențiale vă rugăm să vedeți *Prefața*, *Capitolul 10* și *Prescrierea internă a esențelor.*

Afrodiziac (stimulează dorința sexuală):
iasomie, ienupăr, nucșoară, portocal, paciuli, piper negru, salvie, santal, trandafir, ylang-ylang

Anafrodiziac (diminuează dorința sexuală):
camfor, măghiran

Analgezic (antalgic, aplicat de regulă local):
bergamotă, camfor, eucalipt. geraniu, lavandă, măghiran, mentă, mușețel, rozmarin

Anticonvulsiv:
lavandă, mușețel, salvie

Antidepresiv:
busuioc, bergamotă, camfor, geraniu, iasomie, lavandă, melisă, mușețel, paciuli, portocal, , salvie, santal, trandafir ylang-ylang

Antiflogistic (reduce inflamația; se asociază de regulă cu vasoconstrictoare):
mușețel, smirnă, salvie, trandafir

Antihelmintic:
vezi *vermifug*

Antiseptic (inhibă creșterea bacteriilor; toate esențele sunt antiseptice față de unul sau mai multe microorganisme)
Unele dintre cel mai eficiente, cunoscute ca antiseptice generale sunt: bergamotă, eucalipt și ienupăr

Antispasmodic (diminuează spasmele musculaturii netede):
bergamotă, busuioc, camfor, chiparos, eucalipt, fenicul, isop, ienupăr, lavandă, măghiran, melisă, mentă, mușețel, nucșoară, portocal, piper negru, salvie, santal, rozmarin, trandafir

Antisudorific (contra transpirației):

chiparos

Antitoxic:

ienupăr, lavandă, piper negru

Astringent (contractă țesuturile. Aplicarea locală e folosită pentru oprirea supurației, hemoragiei, seboreei etc.):

cedru, chiparos, tămâie, geraniu, ienupăr, smirnă, paciuli, mentă, trandafir, rozmarin, santal

Carminativ (calmează durerile abdominale și favorizează evacuarea gazelor intestinale):

benzoe, bergamotă, busuioc, camfor, fenicul, ienupăr, isop, lavandă, măghiran, melisă, mentă, mușețel, nucșoară, piper negru, rozmarin, salvie, santal, smirnă, tămâie

Cefalic (referitoare la tulburări de memorie, slabă concentrare etc.):

busuioc, mentă, nucșoară, rozmarin

Cicatrizant (ajută la vindecarea bolilor):

bergamotă, eucalipt, geraniu, isop, ienupăr, lavandă, mușețel, paciuli, rozmarin, tămâie

Colagog (stimulează contracția vezicii biliare și evacuarea bilei în intestin):

lavandă, mentă, mușețel, rozmarin

Coleretic (stimulează și crește secreția biliară):

lavandă, rozmarin, trandafir

Deodorant (corporal):

benzoe, bergamotă, chiparos, eucalipt, lavandă, portocal, paciuli, salvie

Depurativ (purifică sângele):

eucalipt, ienupăr, trandafir

Digestiv (ajută digestia):

busuioc, bergamotă, fenicul, isop, măghiran, melisă, mentă, mușețel, nucșoară, portocal, piper negru, rozmarin, salvie, tămâie

Diuretic (mărește secreția de urină):

benzoe, camfor, cedru, chiparos, eucalipt, fenicul, geraniu, isop, ienupăr, lavandă, mușețel, nucșoară, piper negru, rozmarin, santal, tămâie

Emenagog (induce menstruația):

busuioc, fenicul, isop, ienupăr, lavandă, măghiran, mentă, mușețel, salvie, smirnă, trandafir, rozmarin

Expectorant (facilitează eliminarea secrețiilor bronho-pulmonare):

busuioc, benzoe, bergamotă, cedru, eucalipt, fenicul, isop, măghiran, mentă, santal, smirnă

Febrifug (reduce febra):

busuioc, bergamotă, piper negru, mușețel, camfor, eucalipt, isop, melisă, mentă

Galactagog (mărește secreția laptelui la femei care alăptează):

fenicul, iasomie

Hemostatic (oprește sângerarea favorizând coagularea sângelui):

geraniu, trandafir

Hepatic (tonic hepatic):

chiparos, mentă, mușețel, rozmarin, trandafir

Hipertensiv (crește tensiunea arterială):

camfor, isop, rozmarin

Hipoglicemiant (scade glicemia):

eucalipt

Hipotensiv (scade tensiunea arterială):

salvie, isop, lavandă, măghiran, melisă, ylang-ylang

Laxativ (stimulează evacuarea intestinală; acțiunea esențelor este relativ blândă):

piper negru, camfor, fenicul, măghiran, trandafir

Parturient (promovează și ușurează travaliul în timpul nașterii):

iasomie, lavandă

Revulsiv (stimulează circulația locală, provocând roșirea - iritarea - pielii):

camfor, eucalipt, ienupăr, piper negru, rozmarin

Sedativ (efect calmant, în doze normale):

benzoe, bergamotă, camfor, cedru, chiparos, geraniu, isop, iasomie, ienupăr, lavandă, măghiran, melisă, mușețel, portocal, santal, ylang-ylang

Splenic (tonic splenic):

piper negru, mușețel, fenicul, lavandă, trandafir

Stimulant

- cu acțiune generală, predominant excitantă asupra trupului):

camfor, eucalipt, mentă, piper negru, rozmarin

- al circulației:

benzoe, camfor, ienupăr, piper negru, rozmarin

- al leucocitozei:

toate esențele, în special: bergamotă, lavandă, mușețel

- al cortexului suprarenalelor:

busuioc, geraniu, rozmarin

Stomahic (tonic stomacal, utilizat în afecțiuni stomacale în general):

busuioc, fenicul, ienupăr, melisă, mentă, mușețel, piper negru, rozmarin, salvie, smirnă, trandafir

Sudorific (stimulează transpirația):

busuioc, camfor, ienupăr, isop, lavandă, melisă, mentă, mușețel, rozmarin

Tonic (crește tonusul general sau, specific, al unei părți a trupului):

busuioc, fenicul, geraniu, iasomie, ienupăr, isop, lavandă, măghiran, melisă, mușețel, nucșoară, paciuli, portocal, piper negru, salvie, santal, smirnă, tămâie, trandafir

Tonic capilar:

bergamotă, camfor, chiparos, geraniu, ienupăr, mentă, rozmarin, trandafir

Tonic cardiac:

benzoe, camfor, isop, lavandă, măghiran, melisă, mentă, portocal, rozmarin, trandafir

Tonic uterin:

iasomie, melisă, salvie, smirnă, tămâie, trandafir.

Vasoconstrictor (provoacă constricția capilarelor):

chiparos, mentă, mușețel

General (provoacă vasoconstricție sistematică):

camfor

Vermifug (elimină viermii intestinali):

bergamotă, camfor, eucalipt, fenicul, isop, lavandă, melisă, mentă, mușețel

Vulnerar (ajută la vindecarea rănilor):

benzoe, bergamotă, camfor, eucalipt, geraniu, ienupăr, isop, lavandă, mușețel, rozmarin, smirnă, tămâie

Bibliografie

Cărțile sunt prezentate în ordine cronologică, multe dintre ele cu data publicării originare. Datele din paranteză se referă la edițiile actuale consultate. Cărțile din secolele al XIII-lea - al XV-lea sunt fără titlu și anonime și le-am dat numărul de înregistrare din bibliotecă. Toate pot fi găsite în biblioteca Colegiului Trinity din Cambridge.

Natural că mai sunt multe alte lucrări care m-au influențat sau mi-au furnizat informațiile pe care le-am prezentat, sper însă că le-am menționat pe cele mai importante. Dacă am omis ceva sau există vreo inadvertență, cer scuze umile autorului.

cca. 2650 î.H.	*The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine* (tradusă de Ilza Veith în 1949)
Uneori fără dată	*Sfânta Scriptură*
Secolul al XIII-lea	O lucrare medicală din proza franceză bazată după câte se pare pe *Chirurgia* lui Roger din Salerno(MS 0.1.20)
Secolul al XV-lea	MSS 0.1.13; 0.1.57; 0.7.20; 0.8.35; R. 14.32: *An Herbal* (Trinity College, Cambridge)
1525	*Here begynnyth a newe mater, the wiche sheweth and treateth of ye vertues and proprytes of herbes the wiche is called an Herball* (publicat de Rycharde Banckes, Londra)
1527	*The Vertuose boke of Dystillacyon of the waters of all maner of Herbes*, Hieronymus Braunschweig (traducere din daneză de Laurence Andrewe și publicată în 1517)
1633	*The Herball or Generall Historie of Plantes. Gathered by John Gerarde of*

London Master in Chirurgerie Very much Enlarged and Amended by Thomas Johnson Citizen and Apothecarye of London, John Gerarde

1652 *The English Physitian, or an Astrologo-physical discourse of the vulgar herbs of this nation. Being a compleat method of physick, whereby a man may preserve his body in health; or cure himself, being sick,* Nicholas Culpeper (mai târziu o ediție lărgită, *Culpeper's British Herbal* (1805) etc.)

1660 *ARTS Master-Piece or the beautifying part of PHYSICK. Whereby all defects of nature in both sexes are amended, age renewed, Youth continued, & All imperfections fairly remedied. With many the most approved physical experiments, so far discovered, that every man may be his own apothecary,* Nicholas Culpeper

1722 *Botanicum Officinale; or a compendious HERBAL Giving An account of all such PLANTS as are now used in the Practice of PHYSICK with their Descriptions and Virtues,* Joseph Miller

1865 *The Book of Perfumes,* Eugene Rimmel

1882 *Elements of Pharmacy, Materia Medica and Therapeutics,* William Whitla, MD

1891 *Piesse's Art of Perfumery,* Charles H. Piesse

1907(1971) * *Potter's New Cyclopaedia,* R. C. Wren

1918 (1973) *The Herbalist,* Joseph E. Meyer

---

* Publicate de C. W. Daniel Company Ltd., Saffron Walden, Essex

1922 (1972)	*The Old English Herbals,* Eleanour Sinclair Rohde
1923	*Aromatics and the Soul,* Daniel McKenzie
1927	*The Mystery and Lure of Perfume,* C. J. S. Thompson
1928	*Aromathérapie,* René-Maurice Gattefossé
1931(1971)	*A Modern Herbal,* Mrs M. Grieve
1931	**Heal Thyself,* Edward Bach
1937 (1973)	**The Gospel of Peace of Jesus Christ,* The Disciple John
1937	**Fragrant and Radiant Symphony,* Roland Hunt
1939	*Les Produits aromatiques utilisés en pharmacie,* Albert Couvreur
1949	*Technique of Beauty Products,* R. M. Gattefossé and Dr H. Jonquières
1963	*Die physiologischen und pharmakologischen wirkungen der atherischen ole, reichstoffe und verwandten produkte,* Arno Müller
1964	*The Secret of Life and Youth,* Marguerite Maury (traducere din *Le Capital Jeunesse,* publicată în 1961)
	* *Aromathérapie,* Dr Jean Valnet
	The Aquarian Gospel of Jesus the Christ, Levi
1966	*Let's Get Well,* Adelle Davis
	Nature's Medicines, Richard Lucas
1967	*Ayurveda for You,* Dr Chandrashekhar
1970	*Odours,* R. W. Moncrieff
1971	*Back to Eden,* Jethro Kloss

---

* Publicată de C. W. Daniel Company Ltd., Saffron Walden, Essex

	Diet for a Small Planet, Frances Moore Lappé
1972	*Phytothérapie,* Dr Jean Valnet
	A History of Scent, Roy Genders
	Of Men and Plants, Maurice Mességué
1973	*The Magic of Perfume,* Eric Maple
	Supernature, Lyall Watson
	The Secret Life of Plants, Peter Tompkins și Christopher Bird
	Acupuncture, Marc Duke
	Chinese Medicinal Herbs, tradusă și editată de F. Porter Smith, MD și G. A. Stuart, MD (bazată pe importantul tratat cunoscut sub titlul *Pên T'sao,* publicat în 1578 de Li Shih-Chên)
1974	*The Kirlian Aura,* Stanley Krippner și Daniel Rubin
1985	*The Essential Oil Safety Data Manual,* Robert Tisserand

Bibliografie (Articole)

Amoore, J.E. Nature 1967, 216, 1084 - 87
Appel, Louis. Amer. Perfum. Cosmet. 1969, 84 (2) 53 - 6
Appel, Louis. Amer. Perfum. Cosmet. 1968, 83 (11) 37 -47
Arnold, W. Arch.Exptl.Path.Pharm. 1927, 123, 129 - 59
Atanasova-Shopova, S. et al. Izu. Inst. Fisiol. Bulg. Akad. Nauk. 1970, 13, 67 - 77
Atanasova-Shopova, S. et al. ibid. 89 -95
Bassiri, T. Soap, Perfum. Cosmet. 1975, 48 (7) 314 - 15
Beets, M.G.J. Parfum. Cosmet. Savon. 1962, 5, 167 - 84
Bergwein, K. Amer. Perfum. & Cosmet. 1968, 83, 41 - 3
Boedecker, Fr. et al. Pharm. Ztg. 1928, 73, 738
Bonn, H.L. Dent. med. Wochschr. 39, 690
Boyd, E.M. et al. Am. J. Medi. Sci. 1946, 211, 602 - 10
Boyd, E.M. et al. J. Pharmacol. Exp.Ther. 1968, 163 (1) 250-56
Boyd, E.M. et al. J. Pharmacol. Res. Commun. 1970, 2 (1) 1 - 16
Braun, H. Fortschr. Therap. 1942, 18, 80
Braun, H. ibid. 83
Caujolle, F. et al. Compt. Rend. Soc. Biol. 1945, 139, 210 - 13
Caujolle, F. et al. Ibid. 1109 - 1111
Carvel, L. Compt. Rend. Acad. Sc. 1918, 166, 827 - 29
Clerk, C. et al. Compt. Rend. Soc. Biol. 1934, 116, 864 - 5
Courmont, P. et al. La Parfum. Moderne 1928, 21, 161 - 67
Dandiya, P.C. et al. Can. Pharm. J. Sci. Sect. 1958, 91, 607 - 10
Dandiya, P.C. et al. Pharmacol. Exptl.Therap.1959, 125, 353-59
Das, P.K. et al. Arch. Intern. Pharmacodynamie 1962, 135, 167 - 77
Debelmas, A.M. et al. Plant. Med. Phytother. 1967, 1 (1) 23 - 27
Dhalla, N.S. et al. J. Pharm. Sci. 1961, 50, 580 - 82
Dinckler, K. Pharm. Zentralhalle 1936, 77, 281 - 90
Fingerling, G. Landw. Vers. Sta. 67, 253 - 89
Fukuda, T. Arch. Exptl. Path. Pharmakol. 1932, 164, 685 - 94
Fulton, G.P. et al. J. Invest. Dermatol. 1959, 33, 317 - 25
Gattefossé, R.M. La Parfum. Moderne 1937
Gattefossé, R.M. & H.M. Perf. & Ess. Oil Rec. 1954, Dec. 406 - 09

Gatti & Cajola, Riv. Ital. Ess. Prof. 1922, 16 - 23
Gatti & Cajola, ibid. 1923, 133 - 35
Gatti & Cajola, ibid. 1925, 101 - 02
Gatti & Cajola, ibid. 1930, XXI - XXIII
Gatti & Cajola, ibid. 1931, 158 - 60
Gatti & Cajola, ibid. 1932, 108 - 09
Gatti & Cajola, ibid. 1937, 139 - 43
Gatti & Cajola, ibid. 1937, 216 - 22
Gatti & Cajola, ibid. 1937, 248 - 55
Gatti & Cajola, ibid. 1937, 291 - 97
Grisogani, N. Atti. Accad. Lincai 1925, (6) 1, 602 - 4
Grochulski, A. et al. Planta Med. 1972, 21 (3) 289 - 92
Gyergyay, F. et al. Histochim. Cytochim. Lipides, Simp. Int. Histol. 5th Sofia. 1963, 591 - 5
Haginiwa, J. et al. Yakugaku Zasshi 1963, 83, 624 - 8
Hanzlik, P.J. J. Pharmacol. 1923, 20, 463 - 79
Hollander, F. et al. Am. J. Physiol. 1948, 152, 645 - 51
Inaseki, I. et al. Yakugaku Zasshi 1962, 82, 1326 - 8
Jain, S.R. et al. Planta Med. 1971, 20 (2) 118 - 23
Janistyn, H. Amer. Perfumer 1961, Jan. 19 - 21
Jannu, I. et al. Arch. Exptl. Pathol. Pharmacol. 1960, 238, 112 - 13
Jaretzky, R. et al. Arch. Pharm. 1939, 277, 50 - 3
Jenner, P.M. et al. Food Cosmet. Toxicol. 1964, 2 (3) 327 - 43
Jerzy, Maj. Et al. Dissertationes Pharm. 1964, 16 (4) 447 - 56
Jordan, A. Biochem. J. 5, 274 - 90
Kar, A. et al. Qual. Plant. Mater. Veg. 1971, 20 (3) 231 - 7
Karlin, M. Farm. Vestn. (Ljubljana) 1968, 19 (5 - 8) 163 - 70
Katz, A.E. Spice Mill 1946, 69, 46 - 51
Kudrzycka-Bieloszabska, F.W. et al. Diss. Pharm. Pharmacol. 1966, 19 (5) 449 - 54
Macht, D.I. J. Pharmacol. 4, 547 - 52
Macht, D.I. J. Am. Med. Assoc. 1938, 110, 409 - 14
Madan, B.R. et al. Arch. Intern. Pharmacodynamie 1960, 124, 201 - 11
Marino, V. Ann. Igiene 1935, 45, 158 - 76
Maruzella, Jasper et al. J. Am. Pharm. Assoc. 45, 378 - 81
Maruzella, Jasper et al. J. Am. Pharm. Assoc. 1958, 47, 294 -6

Maruzella, Jasper et al. J. Am. Pharm. Assoc. 1958, 47, 471 - 6
Maruzella, Jasper et al. J. Am. Pharm. Assoc. Sci. Ed. 1960, 49, 692 - 94
Mashino, K. et al. Sogo Igaka 1953, 10, 805 - 09
Meer, G. et al. Am. Perfumer Aromat. 1960, 75, (11) 38 - 40
Morel, A. et al. Compt. Rend. Soc. Biol. 1922, 86, 933 - 34
Necheles, H. et al. Am. J. Physiol. 1935, 110, 686 - 91
Okanishi, T. Folin Pharmacol. Japon. 1928, 7, 77 - 85
Okazaki, Kanzo et al. J. Pharm. Soc. Japan 1953, 73, 344 - 7
Perutz, A. Med. Klin. 1923, 19, 348 - 50
Piacenti, G. Ann. igiene 1948, 58, 1 - 11
Pusztai, F. et al. Pharmazie 1963, 18, 238 - 41
Ramadan, F.M. et ai. Chem. Mikrobiol. Technol. Lebensin. 1972, 2, 51 - 5
Rao, B.G.V. et al. Flavour Ind. 1970, 1, (10) 725 - 29
Rovesti, Paolo. Riv. Ital. Ess. Profum. 1960, 42, 333 - 42
Rovesti, Paolo. Riv. Ital. Ess. Profum. 1962, 44, 266 - 281
Rovesti, Paolo. Fruits 1963, 18, (9) 407 - 11
Rovesti, Paolo. Riv. Ital. Ess. Profum. 1964, 79 - 81
Rovesti, Paolo. Riv. Ital. Ess. Profum. 1971, 53, (5) 251 - 69
Rovesti, Paolo & Gattefossé, H.M. Labo-Pharma, Probl. et. Techn. 1973, 223, 32 - 38
Rovesti, Paolo. Soap, Perfum. and Cosmet. 1973, XLVI (8) 475 - 478
Ruckebusch, Y. La France et ses Parfums 1964, 291 - 98
Sapoznik, H.I. et al. J. Am. Med. Assoc. 1935, 104, 1792 - 4
Short, G.R. Manuf. Chemist 1956 March, 96 - 98
Schweissheimer, W. Parf. Cosmet. Savons 1958, 353 - 56
Shipochliev, T. Vet.-Med. Nauki 1968, 5, (6) 63 - 9
Shipochliev, T. ibid. 5 (10) 87 - 92
Skramlik, E.V. Discovery 1958, 19, 373 - 76
Skramlik, E.V. Pharmazie 1959, 14, 435 - 45
Slavenas, J. Obshch. Zakonomer. Rosta Razu. Rast., Dokl. Nauch. Konf. Vilnyus 1963, 313 - 38
Some, Y. et al. Tohoku J. Exptl. Med. 1937, 30, 540 - 45
Stickney, J.C. Proc. Soc. Exptl. Biol. Med. 1943, 52, 274 - 75
Valette, G. Compt. Rend. Soc. Biol. 1945, 139, 904 - 6

Vasileva, E.N. et al. Farmakol. Toxicol. (Moscow) 1972, 35 (3) 312 - 15
Vichkanova, S.A. et al. Farmakol. Toxicol. (Moscow) 1973, 36 (3) 339 - 41
Vedibeda, D.K. Gigiena i Sant. 1958, 23, (8) 80
Wagner, H. et al. Dent. Apoth.-Ztg. 1973, 113 (30) 1159 - 66
Winter, A.G. Planta Med. 1958, 6, 306 - 13
Wright, R.H. J.Appl. Chem. 1954, 4, 611 - 21
Wright, R.H. et al. Chem. & Ind. 1956, 973 - 77
Zavarzin, G.M. et al. Vop. Med. Feor., Klin. Prakt. Kurottnogo Lech. 1971, 4, 300 - 02
Zolotov, V.S. Arch. Sci. biol. 1931, 31, 314 - 21
Zondek, B. et al. Biochem. J. 1938, 32, 641 - 45

PRESCRIEREA INTERNĂ A ESENȚELOR

Dozele terapeutice recomandate

Vârsta	Număr de picături când administrezi un singur ulei	Număr de picături pentru amestecuri	Doza/zi	Perioada maximă a tratamentului
Adulti (15 +)	3	2	3	3 săptămâni
10 -14 ani	2	1	3	2 săptămâni

Important

Pentru majoritatea situațiilor, una sau două esențe sunt suficiente, trei considerându-se maximum.

Toate esențele trebuie să fie luate în apă de miere, după masă (vezi pagina 184 referitor la apa de miere). Nu se iau niciodată esențe nediluate sau pe stomacul gol.

Întrucât parfumurile (extractele alcoolice) de iasomie, trandafir și benzoe nu sunt uleiuri esențiale, utilizarea lor se limitează numai la aplicații externe.

Durata tratamentului.

Perioada de tratament menționată mai sus e considerată maximă. În majoritatea cazurilor, o săptămână e suficientă, iar câteva zile ajung adesea în cazul tratării afecțiunilor acute. În afecțiunile cronice se face o pauză de două săptămâni după fiecare săptămână de tratament. Trebuie să fim atenți la utilizarea îndelungată a unor esențe - vezi *toxicitatea cronică.*

Copii mici

Nu se recomandă administrarea internă a anumitor esențe la copii sub 10 ani, fără consultarea medicului. (Excepție poate face uleiul de mentă diluat cu apă de miere ca „apă gripală" făcută în casă, dacă se administrează o doză de o picătură). Copiii răspund foarte repede la aromaterapie și indiferent de forma de aplicare - băi, comprese, inhalații sau masaj - se obțin rezultate bune.

Toxicitatea acută

Doze extrem de mari (10 - 20 ml) dintr-un ulei esențial dat pot duce la intoxicare. Dar nici un ulei prezentat în această carte nu este toxic.

Toxicitate cronică

Utilizarea îndelungată a unei esențe, în doze anormal de mari, poate duce la intoxicare cronică și la degenerare tisulară.

Epilog

Toxicitatea și sarcina

Ambele tipuri de toxicitate pot fi induse de uleiul de obligeană (*Acorus calamus*), puricariță (*Mentha pulegium*), salvie (dar nu *Salvia sclarea*) și perișor (*Pirola minor*). Acestea ar trebui să fie evitate în totalitate. Cu unele uleiuri există un foarte scăzut risc de avort, în special dacă dozele sunt prea mari. Pentru acest lucru e bine ca în timpul sarcinii să se evite uleiul de busuioc, cimbru, isop, măghiran și smirnă.

Reacții alergice

Unele persoane (extrem de rar) pot avea o idiosincrasie sau o reacție alergică la anumite esențe. În aceste cazuri, o doză terapeutică normală poate duce la simptome de intoxicare; de exemplu uleiul de eucalipt poate produce fenomene cutanate și / sau nervoase.

Rezumat

Există un risc minim de reacție alergică și nici un fel de risc de toxicitate dacă esența este prescrisă în dozele și pentru perioada menționată.

Riscul e cu atât mai redus când esența e administrată extern (diluată până la 2-3%), dar nu se recomandă utilizarea ei în concentrații mari, timp îndelungat. Când se tratează afecțiuni foarte vechi e preferabil ca esențele să fie prescrise extern (în diluții potrivite) și chiar și în aceste cazuri e recomandabil să se limiteze perioada de tratament la circa zece săptămâni cu aplicații zilnice sau treizeci de săptămâni cu aplicații săptămânale. Concentrații mai mici decât cele date pot fi folosite totdeauna (vezi *Cap.5,* pagina 88).

Cursuri de instruire

Eu predau aromaterapia celor care doresc cu adevărat să în-

vețe această artă și conduc seminarii de una-două zile pentru nespecialiști. Dacă sunteți interesați, fie de cursuri, fie de seminarii, vă rog să mă contactați prin The Tisserand Institute, P.O. Box 746, Hove, East Sussex, BN3 3XA, U.K.

De unde puteți obține uleiuri esențiale

Vă recomand, pentru comenzi prin poștă sau pentru obținerea listei cu stocuri, The Tisserand Institute, 65 Church Road, Hove, East Sussex BN3 2BD, U.K. Tel: 0273 206640.

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE 5

INTRODUCERE LA PRIMA EDIȚIE 10

Capitolul 1

DESPRE ULEIURILE ESENȚIALE 13

Capitolul 2

DIN TIMPURI STRĂVECHI 18

Capitolul 3

PRINCIPII DE BAZĂ 49

Capitolul 4

MIRESMELE 67

Capitolul 5

TRUPUL 83

Capitolul 6

MINTEA 106

Capitolul 7

BĂI AROMATICE 117

Capitolul 8

MASAJUL 131

Capitolul 9

ÎNGRIJIREA PIELII 162

Capitolul 10

SFATURI PRACTICE SI RETETE 180

Capitolul 11

ULEIURILE ESENȚIALE 201

Benzoe 205

Bergamotă 208

Busuioc 212

Camfor 216

Cedru 220

Chiparos 223

Eucalipt 226
Fenicul 231
Geraniu (Drușain) 235
Iasomie 238
Ienupăr 241
Isop 245
Lavandă 248
Măghiran 254
Melisă 257
Mentă 261
Mușețel 266
Nucșoară 272
Paciuli 275
Piper negru 278
Floare de portocal (Neroli) 282
Rozmarin 284
Salvie pură (Iarba-Sf.Ioan) 289
Santal 293
Smirnă 297
Tămâie 301
Trandafir 305
Ylang-ylang 311
TABELE 313
GLOSAR DE TERMENI MEDICALI 319
INDEX TERAPEUTIC 322
INDEX DE PROPRIETĂȚI 331
BIBLIOGRAFIE 336
BIBLIOGRAFIE (ARTICOLE) 340
PRESCRIEREA INTERNĂ A ESENȚELOR 344
EPILOG 346

Difuzare : S.C. Supergraph SRL
Str. Afinelor, nr. 24, 75136, O.P. 53
București, sector 4
tel. 01/336 79 13